sale&pepe

SALEPEPE.IT

SETTEMBRE 2015

MONDADORI



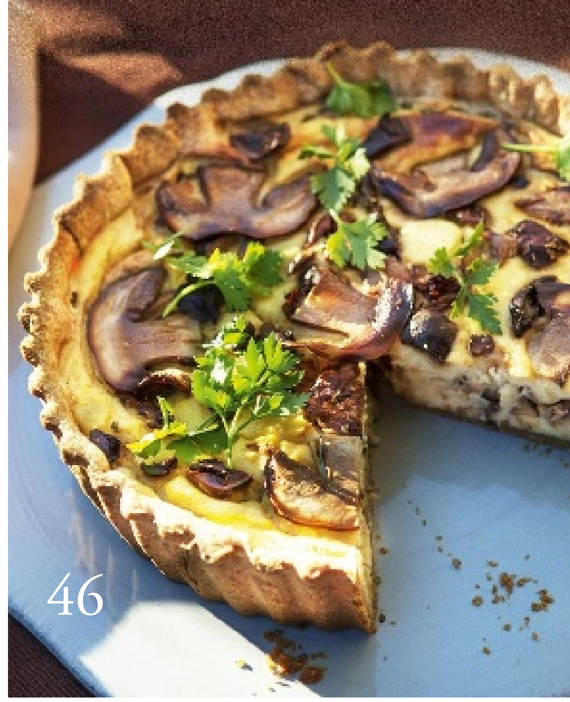
Torta alle noci con lamponi e glassa al cioccolato
pag. 90

PORCINI, OVULI E FINFERLI cotti o crudi per cercatori appassionati **FICHI... SALATI** per esaltare salumi e formaggi **VIALONE NANO** un chicco sempre impeccabile **SGOMBRO** da provare con note esotiche o speziate **ROSSO LAMPONE** per dessert di fine estate

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile

SOMMARIO

SETTEMBRE 2015



Servizi

Evasioni





Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6





salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

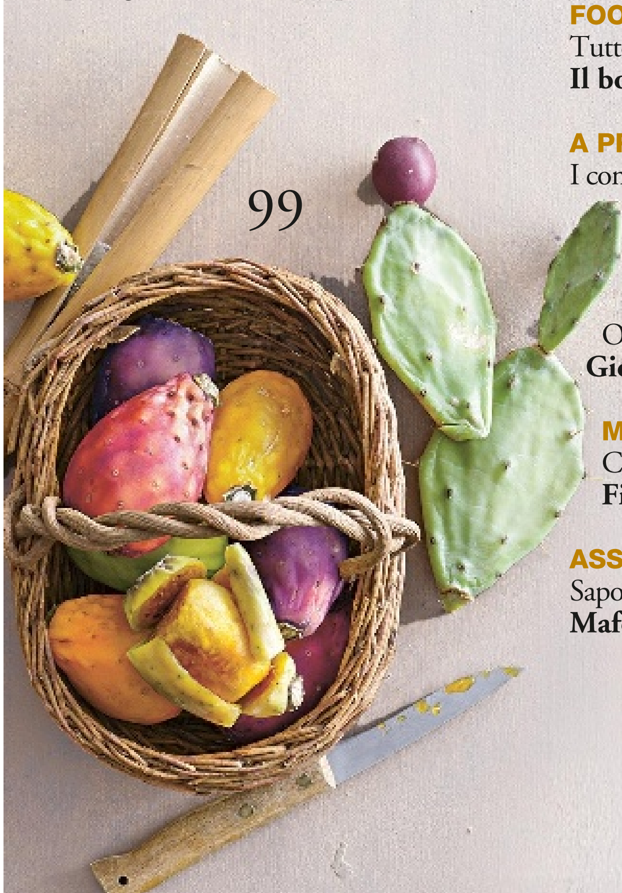
Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @saleepepemag per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.



106

Scuola



99

Rubriche

Hanno collaborato con noi a Settembre



NORBERT NIEDERKOFLER
Chef bistellato del ristorante St. Hubertus di San Cassiano in Badia (Bz), dal 2012 ha varato il progetto "Cook the mountain" che lo vede collaborare con i contadini e utilizzare solo ingredienti alpini. A pag. 46

GABRIELE FERRON
Specialista in risotti e chef del ristorante Pila Vecia di Isola della Scala, è produttore di Vialone Nano Veronese IGP. Nella secentesca azienda di famiglia è possibile ammirare antiche macchine per la pilatura ancora funzionanti. A pag. 76



RAFAEL ESTEBAN RODRIGUEZ
Dopo aver lavorato con nomi del calibro di Ferran Adrià e Massimo Bottura e vinto il concorso Girotonno di Carloforte, si prepara ad aprire il suo ristorante "Gocce di Pisco", vicino a Milano. A pag. 59







Pausa Pranzo
Pausa Pranzo

INDICE LE RICETTE DI SETTEMBRE 2015

BUONO SCONTO SOLO PER VOI

-30%



iprimi d'ITALIA

Scopri il calendario completo degli appuntamenti sul sito www.iprimiditalia.it

Info e prenotazioni 075/5005577

La cucina d'autore per tutti

Presentando questo coupon all'Info Point del Festival **'I Primi d'Italia'** si può usufruire dello sconto del 30% sui corsi e i lab di cucina:

Master in primi piatti
Corsi d'alta cucina e rilascio attestato di partecipazione con gli chef stellati Mauro Uliassi e Gennaro Esposito (€ 59,50 anziché € 85 con prenotazione obbligatoria);

Food Experience
Appuntamenti dimostrativi e degustativi con noti chef, food blogger e testimonial d'eccezione (€ 7 anziché € 10 con prenotazione obbligatoria).

INDIRIZZI

- **100 Fa**, www.100fa.it
- **Abito Qui**, www.abitoqui.it
- **Alessi**,www.alessi.com
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Blanc Mariclò**, www.blancmariclo.com
- **Bormioli Rocco**, ww.bormiolirocco.com
- **Broste Copenhagen**, distribuito da MVH, www.mvh.it
- **Bugatti**, www.casabugatti.it
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.tumblr.com
- **Ceramiche Artistiche Bacchini Marianna**, www.ceramichefaenza.it
- **Ceramiche d'arte Sambuco**, www.sambuco.it
- **Ceramiche Fasano Grottaglie**, in vendita da Chantal Delorme, Milano
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **Co Import**, www.coimport.com
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **Cosi Tabellini**, www.artofpewter.com
- **Croff**, www.croff.eu
- **Dedar**, www.dedar.com
- **Denby**, www.denby.co.uk
- **Domenico Mori**, www.domenicomori.com
- **Driade**, distribuito da B.Morone www.bmorone.it
- **Fazzini**, www.fazzinihome.com
- **Himla**, www.himla.se
- **KnIndustrie**, www.knindustrie.it
- **Isi di Kose**, www.isimilano.com
- **Italtrade**, www.italtrade.eu
- **Jannelli&Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **La fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Porcellana Bianca**, www.laporcellanabianca.it
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Laboratorio Paravicini**, www.paravicini.it
- **Laminam**, www.laminam.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.com
- **Linea Sette**, www.lineasette.com
- **Linum**, www.linumdesign.com
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Marinoni**, www.peltro.com
- **Messulam**, www.messulam.net
- **Montemaggi**, www.montemaggistore.com
- **Nella Longari**, www.nellalongari.com
- **Petali**, Via Muratori, 3, Milano
- **Romo**, www.romo.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Shop Saman**, www.shop-saman.org
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stelton**, distribuito da Schönhuber, www.schoenhuber.com
- **Taitù**, www.taitu-eshop.com
- **Tessitura Toscana Telerie**, www.tessituratoscanatelerie.it
- **Tognana Porcellane**, www.tognanaporcellane.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Weck**, distribuito da MCM Emballages, www.mcm-europe.fr/it
- **WMF**, www.wmf.com
- **Zara Home**, www.zarahome.com

DISPONIBILE L'INDICE DELLE RICETTE 2014

Richiedetelo via e-mail al nostro "Servizio indici" (salepepe@mondadori.it). È disponibile in versione elettronica e verrà inviato gratuitamente ai lettori che ne faranno richiesta.


Campagna finanziata con l'aiuto dell'Unione Europea
www.margan.it
MARGAN DESIGN STUDIO
Così Com'è
... il Datterino
"La mia filosofia?
Fare cose
semplici, semplici,
ma buone."
Bruno Barbieri
Così Com'è
datterino giallo
al naturale
di datteri
Così Com'è
datterino rosso
al naturale
Semplicemente... in vetro,
sempre fresco e pronto all'uso,
in ogni stagione.
Il datterino CosìCom'è è una varietà pregiata di pomodoro da tavola. Conservato in vetro, è sempre pronto a restituire la sua dolcezza e la sua naturalità, rendendo raffinate anche le preparazioni più semplici. Raccolto esclusivamente a mano, solo quando è maturo sulla pianta e controllato con meticolosità nell'intero processo produttivo, dalla semina al confezionamento, che avviene a poche ore dalla raccolta.
CosìCom'è è disponibile al naturale, in succo ed in passata, per rendere esclusivi tutti i tuoi piatti.
seguici su
acquista anche online
www.cosicome.eu

NEWS E ATTUALITÀ

La notizia più letta del mese su salepepe.it tratta di alimentazione e benessere. L'articolo parla infatti di Fodmap, la dieta messa a punto dall'Università di Melbourne che sgonfia la pancia in poche settimane. Sul nostro canale news trovate questa e molte altre notizie sempre aggiornate sui temi food più attuali.





TOP TEN COUS COUS

Pratico e versatile, il cous cous può essere usato come base per primi esotici e piatti unici ricchi, ma anche come insolito protagonista di golosi dessert. A questo prezioso ingrediente è dedicato un intero speciale.



Click in cucina

RICETTE, NEWS E SFIZI DA SCOPRIRE. E POI, TRA CONTEST E PASSATEMPI INTERATTIVI, IL SITO DIVENTA SEMPRE PIÙ RICCO

di Barbara Roncarolo

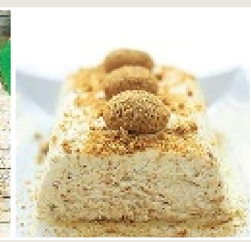


DIVENTA TOP CHEF

Cosa aspettate a spassarvela con noi? **Sale&Pepe Food Society** è il gioco interattivo che consente di sbloccare missioni, accumulare punti e vivere in modo divertente la propria passione per la cucina. Per salire di livello basta leggere ricette, condividere news, guardare video, invitare gli amici a giocare, fino a diventare **top chef**.







LE VOSTRE RICETTE

Golosi, colorati e freschi: sono i dessert dell'estate protagonisti del nostro contest del momento. Per partecipare basta preparare il dolce che vi piace di più, andare su **http://dolciestivi.salepepe.it** e inserire ricetta e foto. Se volete, potete proporre le vostre creazioni anche via Twitter e Instagram usando l'hashtag **#SPDolciEstivi.** Le migliori ricette saranno selezionate dalla redazione. I bellissimi dolci che vedete qui sopra (foto) sono di Alice, Elena e Arianna.



RICETTE: LA PIÙ AMATA

Zucchine, pancarré, pinoli, parmigiano, maggiorana, un filo d'olio e un pizzico di sale: per preparare questi involtini gratinati (foto) bastano pochi e semplici ingredienti. Il procedimento è rapido e facilissimo, eppure il risultato è di grande effetto. In pratica è la soluzione ideale anche quando si presentano ospiti all'ultimo momento. Non a caso questa è la ricetta più cliccata e condivisa del mese.


Speck Alto Adige IGP
Tipicamente gustoso
Speck Alto Adige I.G.P.
Südtiroler Speck G.G.A.
SÜDTIROL
Indicazione Geografica Protetta
Geschützte Geographische Angabe
Porta in tavola l'Alto Adige
Riscopri il piacere dei sapori semplici e genuini di questo territorio. Lasciati conquistare dal gusto inconfondibile dello Speck Alto Adige IGP.
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
www.speck.it
conzepto



Laura Maragliano

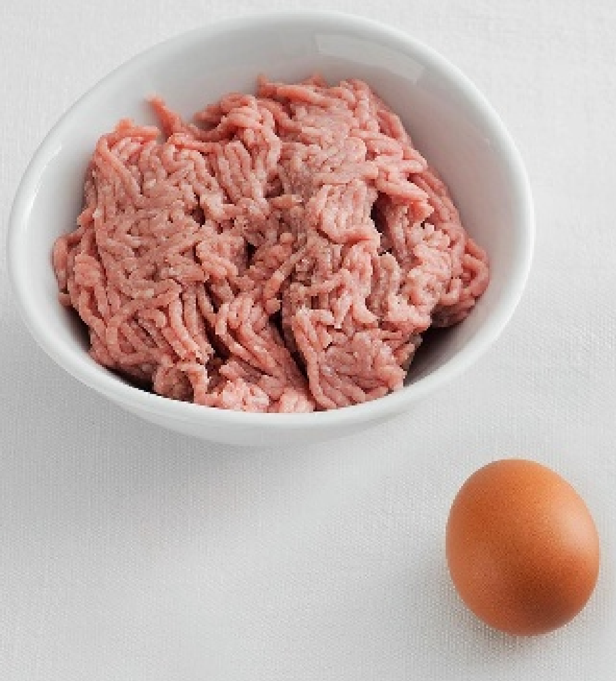
La carne che volle farsi focaccia

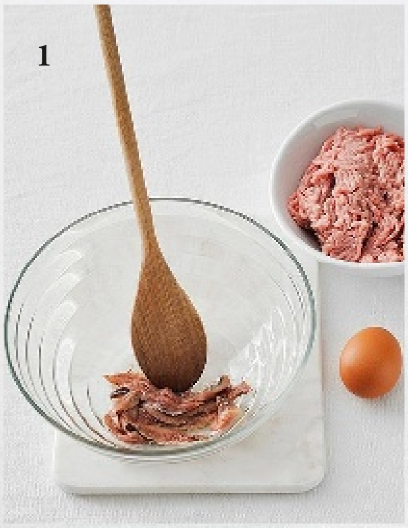
DA UN VECCHIO RICETTARIO DI FAMIGLIA UN POLPETTONCINO BASSO DA SERVIRE FREDDO. PER SPINGERE L'ESTATE PIÙ IN LÀ

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello

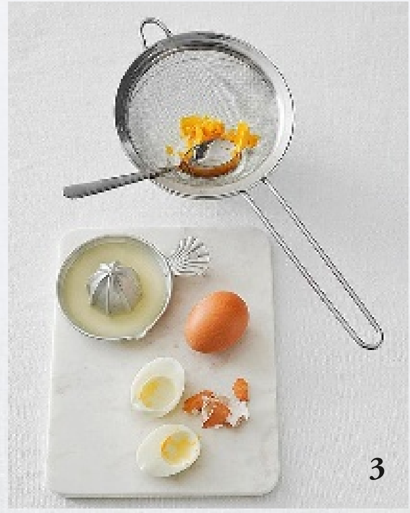
Non c'è niente di meglio dell'estate per arricchire la mia piccola biblioteca di cucina. Mercatini dell'antiquariato dove si possono trovare vecchi testi e riviste, librerie che vendono libri di piccoli editori o remainder, nonché bancarelle improvvisate dove si può trovare di tutto. Insomma chi cerca trova, e io cerco sempre e porto a casa qualcosa. Fiuto come un cane da tartufo e i miei occhi diventano un radar, guardo ansiosa tra gli scaffali o scartabello tra le caotiche esposizioni delle bancarelle. Devo trovare qualcosa, non posso andarmene a mani vuote: è tassativo. Ed è così che recentemente ho scovato un giovane volume (2014) stampato in sole 500 copie fuori commercio. "Riso, rane, grana & panera" è stato pubblicato dalla delegazione milanese dell'Accademia della Cucina Italiana per i primi sessant'anni dalla fondazione. Intervallate da deliziosi acquarelli, le 133 ricette di casa Stabilini, raccontano uno spaccato della cucina borghese di Milano fra metà Ottocento e inizio Novecento. Appartengono alla famiglia di Antonella Riva Albertario che le ha decifrate, riadattate per i giorni nostri e talvolta tradotte dal dialetto. Dai quaderni della trisnonna Paolina, della bisnonna Marianna e del cuoco di casa Dionigi compare una cucina signorile che riecheggia quella francese per le occasioni ufficiali e che per il vivere quotidiano diventa sobria, legata ai prodotti del territorio, alle usanze locali, ricca di buone carni, salumi, verdure, latticini e panna, pensata e portata avanti dalle brave padrone di casa che dirigevano (anzi "tampinavano") le fantesche più fidate. Dalle ricette di casa Stabilini si apprendono trucchi e segreti di una volta, si riportano alla luce piatti dimenticati ma soprattutto si percepisce la bravura trasmessa di madre in figlia: un vero e proprio patrimonio familiare che ha consentito ad Amalia, madre di Antonella di essere selezionata dall'Editoriale Domus tra alcune signore della borghesia milanese per partecipare con i testi delle sue ricette alla prima edizione del Cucchiaio d'Argento: anno 1950. Scegliere la ricetta da proporvi è stato complicato, avrei dovuto anche chiedere il permesso (ma non l'ho fatto) ad Antonella Riva, perché tutte le ricette sono coperte da copyright, ma l'entusiasmo ha preso il sopravvento e, dato che siamo ancora in estate, la focaccia di vitello ha attratto la mia attenzione. Inventata dal cuoco di Paolina, Dionigi, risale al 1862: centocinquantatré anni superbamente portati.

> segue a pag. 12









1 Nella nostra versione abbiamo usato le acciughe sotto sale, le abbiamo dissalate e mescolate alla carne e a un uovo piccolo. **2** Abbiamo dato al polpettoncino una forma rettangolare, rosolandolo in olio e burro con un'acciuga stemperata: per la cottura sono bastati 25 minuti, a fuoco bassissimo, aggiungendo man mano 2 dl di brodo.
3 Abbiamo fatto la cremina con i tuorli d'uovo sodi, poco olio e succo di limone, unendo poi il fondo di cottura della carne. Una volta freddo, abbiamo servito il polpettone a fette nappate con la salsa.



FOCACCIA DI VITELLO

300 g di vitello tritato - 8 filetti d'acciuga - 1 uovo - farina - burro - olio - brodo - sale
per la salsa: 2 uova - 1 cucchiaino d'olio - succo di limone

Si stemperano sette filetti di acciuga in una ciotola, vi si mette il vitello tritato e si impasta bene con un uovo e sale q.b. Si schiaccia l'impasto, facendone un polpettone rettangolare, e lo si infarina da tutte le parti. In una padella si rosola una noce di burro con un cucchiaio d'olio e un'acciuga e vi si mette la focaccia. La si fa rosolare, si bagna con del brodo, e la si lascia cuocere adagio, coperta, per un'ora. Si leva dalla padella, si lascia intiepidire, si taglia a fette e si mette sul piatto di portata.
Si fanno rassodare 2 uova, si fanno passare a setaccio i rossi e si stemperano con l'olio e succo di limone. Vi si aggiunge il sugo del polpettone e si versa il tutto sulla carne. Si serve fredda, decorata con fette di limone e capperi.

Sonia Fedrizzi (2)



La magia del cartoccio

Cucinare al cartoccio è pratico, salutare e un po' "magico": si chiudono gli ingredienti nella carta e la pietanza esce del forno bell'e fatta. Il cibo cuoce nei propri umori, quindi si può condire poco. Oltretutto si tratta di un metodo versatile con cui si può preparare un po' di tutto: una pasta (lessata al dente), un pesce con pomodorini, i filetti di pollo con aromi, le verdure a fette con olio e sale e persino la frutta a tocchetti con un po' di zucchero (bene pesche, pere, mele e ananas). Vasto anche il repertorio di materiali per il cartoccio: dalla carta forno all'alluminio (da ungere un po' prima di disporvi gli ingredienti) dalla carta fata ai sacchetti dieta. Per chiudere l'involucro basta arrotolare i due lembi e stringere bene. Per un tocco teatrale, preparate porzioni singole chiudendole a fagotto con spago da cucina: ognuno potrà aprire il proprio in tavola e godere dei profumi che si sprigionano.

Un piatto chic, scenografico e facilissimo da preparare, magari anche dietetico ma al tempo stesso gustoso... Non è una missione impossibile. Basta giocare con i piccoli elementi, le spezie, i colori, le cotture semplici

Come servire i caprini di capra

Sono deliziosi con un filo di miele o mostarda senapata di frutta, ma anche lavorati a crema con erbe, aglio, olio, succo di limone, sale e pepe. Oppure con un trito di olive nere e pomodorini semisecchi. Assolutamente da provare tagliati a tronchetti, passati su semi di sesamo e serviti con una julienne di sedano, carota, cipollotti e zucchine. Ottimi su un'insalata di scarola, pompelmo rosa e pepe rosa; oppure di rucola selvatica, cipollotti, pomodorini, menta e pezzetti di piadina tostati. Possono anche essere trasformati in finti sushi: basterà avvolgerli in fette di bresaola o di verdure alla griglia, quindi passarli in freezer a indurire per qualche minuto e poi tagliarli in tronchetti. Infine sono eccezionali impanati, fritti e serviti con insalata riccia arricchita con granella di pistacchi.



Sorprendenti cocktail con la birra

Seppure poco utilizzata per i long drink, la birra si rivela a sorpresa una base ottima per cocktail rinfrescanti, anche piuttosto raffinati. Ecco alcuni esempi, tra cui il panaché, un classico della tradizione francese.

Ginger beer. Riempite ogni bicchiere con 200 ml di ginger ale, 2 cucchiai di sciroppo di zenzero e 200 ml di birra chiara. Rifinite con fettine di arancia e limone e un cubetto di ghiaccio.

Gin beer. Fate raffreddare i bicchieri in freezer, quindi versate in ognuno 2 cucchiai di succo di lime e 2 cucchiai di gin. Colmate con acqua tonica e birra chiara in parti uguali.

Panaché. Riempite ogni boccale con 2 terzi di birra e 1 terzo di gazzosa. **Beer sangria**. Per 6 persone, disponete in una brocca qualche cubetto di ghiaccio pestato, 2 cucchiai di sciroppo di agave (nei supermercati), 4-5 cucchiai di rum e 4-5 cucchiai di sciroppo di lampone. Aggiungete 350 g di frutta di stagione a cubetti e mettete in frigo a macerare per qualche ora. Spolverizzate la frutta con noce moscata e colmate con 1 litro di birra chiara.





Gustose insalate di legumi

Fagioli rossi, riso nero e gamberi. Lessate 50 g di riso Venere a persona. Sgocciolatelo e mettetelo ad asciugare su un telo. Trasferitelo in una ciotola e conditelo con fagioli rossi lessati (o borlotti), gamberi al vapore e una citronnette preparata emulsionando olio extravergine di oliva, succo di lime, sale, pepe, zenzero grattugiato, poca salsa di soia, scalogno tritato finissimo e abbondanti foglioline di menta a listarelle.

Cannellini, pomodorini secchi e tonno. Mescolate 100 g di cannellini lessati a persona con tonno sott'olio, capperini, pomodorini secchi sott'olio, cipollotto a fettine e una citronnette preparata emulsionando olio, succo di limone, sale ed erba cipollina tagliuzzata.

Ceci, peperoni e pollo. Disponete in una ciotola 100 g di ceci lessati a persona e mescolateli con pezzetti di peperoni rossi al forno, tocchetti di pollo arrosto, scaglie di parmigiano e una vinaigrette preparata emulsionando olio, aceto balsamico, sale e foglioline di maggiorana.

Informazione pubblicitaria







Ad ognuno il suo stile.

Con i nostri Marchi troverai tante idee e proposte per la tua tavola e la tua cucina.

La Porcellana Bianca. Pirofile, accessori e piatti per arredare la tavola. Il trionfo del bianco per una tavola quotidiana, rigorosa ma creativa.

Rose&Tulipani. Delicate note dai colori pastello e toni vivaci si abbinano a disegni geometrici e a pittoriche distese di fiori dal sapore "Old England". Pirofile, piatti, bicchieri e posate per una tavola giovane e colorata.

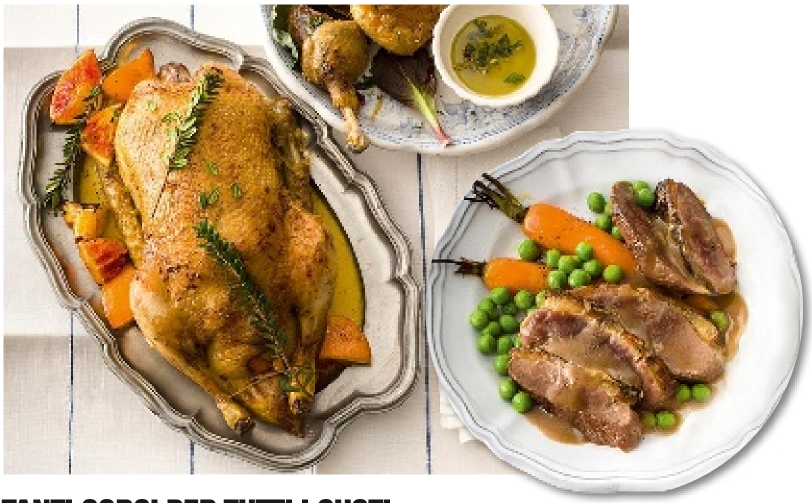
Domino. Il lusso puro e minimalista per una tavola raffinata in ogni dettaglio. Piatti in bone china, posate, calici e accessori per la cottura, ridefiniscono una eleganza senza tempo.

La Porcellana Bianca, Rose&Tulipani e Domino sono distribuiti da Unitable nei migliori negozi e department store.

unitable
universo tavola

Per trovare il rivenditore più vicino a casa tua chiama il numero 02 9850961 o visita il sito **Unitable.it** anche per scoprire tutte le nostre collezioni.

LA NOSTRA SCUOLA
CORSI&EVENTI



TANTI CORSI PER TUTTI I GUSTI
La pasta fresca, il riso, i primi con il pesce; ma anche la gastronomia esotica, la composizione di menu speciali, la cucina di coppia e le lezioni per chi ha problemi di intolleranze... Un'ampia scelta di corsi che si svolgono sotto la guida competente degli chef di "Sale&Pepe".

L'ABC DELLA PASTICCERIA
Medaglia d'oro al "World Chocolate Masters 2013", argento alla "Coupe du Monde de Pâtisserie 2011", Davide Comaschi sarà il protagonista del corso sull'"Abc della pasticceria" in programma dal 1° ottobre al 5 novembre: 5 lezioni per un totale di 15 ore.



È settembre, si riparte!

I SAPORI DELLA CUCINA ETNICA, I SEGRETI DEI GRANDI PASTICCIERI, I CONSIGLI PER MANGIARE SANO SENZA RINUNCIARE AL GUSTO... UN RICCO CALENDARIO DI APPUNTAMENTI PER L'AUTUNNO



SPECIALE EXPO
I profumi, i sapori, i segreti della cucina di tutto il mondo raccontati a "Expo" sono al centro dei corsi tenuti dal "gastronomade" Vittorio Castellani, conosciuto come chef Kumalè.

PICCOLI CUOCHI, GRANDI PIATTI
Si inizia nel pomeriggio di sabato 26 settembre con l'appuntamento "Che gioco le verdure" e si proseguirà per tutto il quadrimestre. Per questi corsi, che vogliono insegnare ai più piccoli le tecniche base della cucina e l'arte di mangiare in modo più sano, è prevista la partecipazione di un adulto e di un bambino.





LA SALUTE IN CUCINA
"Ho voglia di cioccolato e me lo mangio": da lunedì 28 settembre, la dietologa Carla Lertola insegna come coniugare gusto e salute.

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 10-12 / 16-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
***www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe* - #TalentoInCucina**

Gourmandise tra i filari

DOPO LA VENDEMMIA, UNO STRAORDINARIO PRANZO IN VIGNA CHE PROFUMA DI UVA E DI COSE BUONE DI CAMPAGNA

testo di Cristiana Cassé, ricette di Maddalena Caruso, foto di Stefano Scatà, styling Luisa Gardiman, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi







Per quanto la vendemmia sia un'attività impegnativa, difficilmente gli amici rifiuteranno di venirci ad aiutare. Le vigne di famiglia sono, oltre che luogo di un rituale antico, anche la sede privilegiata di grandi mangiate e bevute in compagnia. Un piccolo paradiso in terra dove, dopo le fatiche della raccolta, arriva sempre la ricompensa: ci si siede tra i filari e si gustano insieme le prelibatezze locali, fatte con l'uva stessa, ma anche con gli altri frutti e gli ortaggi settembrini, con i formaggi e le carni di cortile. Piccoli assaggi golosi da gustare in ordine sparso, come in un picnic, ma con il lusso di un vero tavolo e vere sedie rubate alla cucina del casale.

> segue a pag. 20





Tartellette all'uva bianca, porri e formaggio fresco di capra, pag. 27

Non un menu tradizionale, ma piuttosto una degustazione, costruita su tanti stuzzichini sfiziosi serviti a buffet



Bocconcini croccanti con pollo, noci e zucca in agrodolce, pag. 27

> segue da pag. 19

La mise en place è molto informale, senza tovaglia (al massimo un runner), con piatti e posate raggruppati a lato per favorire il servizio a buffet delle prelibatezze che arrivano disposte in vassoi, cestini, vasetti di vetro. Colmati doverosamente i calici con un buon vinello fruttato, il pranzo ha inizio con delle goduriose tartellette di pasta brisée farcite con uva, porri trifolati e una ricca crema di uova, panna e formaggi: al primo morso sorprende piacevolmente il contrasto tra la dolcezza degli elementi vegetali e la sapidità della toma fresca di capra. Un contrappunto che si può enfatizzare accostando alle tartellette un po' di gelatina di mosto d'uva. Ma ecco un'altra leccornia; i panini di pollo rosolato con tocchetti di mela e quindi mescolato a freddo con noci e spinacini: gli insoliti sandwich sono accompagnati, e stemperati nella consistenza asciutta, da una deliziosa conserva di zucca stufata con cipolla, aceto e zucchero.

> segue a pag. 23



BERE GIUSTO
L'occasione di questo variopinto picnic fra le vigne è troppo ghiotta per non sfruttare almeno tre vini: un bianco frizzante a fermentazione naturale, come la Malvasia dei Colli di Parma, sui bocconcini croccanti e sulle tartellette all'uva bianca, che possiamo immaginare facciano da aperitivo; un rosso gentile come il Marzemino, dotato di un accenno di morbidezza nel sapore, può essere la base della salsa per i formaggi ed è perfetto nell'accostamento con la composta di petto d'anatra e cavolo rosso; infine, un delicato Orvieto in versione amabile si distingue sui cestini di mele, castagne e uva e sulla schiaccia.



Composta di petto d’anatra con cavolo rosso confit e scorzette candite, pag. 27



Cestini di mele, castagne e uva, pag. 28







Schiaccia all'uva,
pag. 28

L'uva e gli altri frutti d'autunno sono il leitmotiv dell'intero pranzo, anche nelle ricette salate, a cui donano un tocco insolito e raffinato

> segue da pag. 20

Come la zucca, anche la portata di carne è servita in barattolo. Un tocco originale (ma anche pratico) che aggiunge fascino a una vera gourmandise: una composta di petto d'anatra cotto al rosa e disposto a strati in vasetto con cavolo rosso caramellato al miele e scorzette di arancia candite. Un esempio di come si possa ottenere un piatto di raffinatezza rara con ingredienti di estrazione rustica. E mentre in tavola ormai c'è un allegro disordine di profumi e colori, il pranzo vira verso i sapori dolci. Prima arriva un'originale macedonia autunnale di mele, castagne e uva spadellate con miele e burro, poi una spettacolare schiaccia all'uva rossa, fiore all'occhiello della tradizione toscana: gli acini, oltre a fungere da decoro, sono anche nascosti nell'impasto, steso in due sfoglie sovrapposte. Il risultato è di una morbidezza e di una fragranza sorprendenti.

> segue a pag. 25







Formaggi stagionati
con salsa al vino, pag. 28

Si conclude con formaggio e pere, un grande classico ma in versione destrutturata: un'assetta di tome stagionate e una torta rovesciata alla francese



Tatin aux poires, pag. 28



> *segue da pag. 23*

Prima del dessert vero e proprio, mentre ci si disimpegna in vigna all'inseguimento dell'ombra, naturalmente armati di bicchiere e bottiglia, non può mancare una ricca assetta di formaggi. Per restare nel tema gourmand che caratterizza il pranzo, sono ideali gli stagionati a pasta molle e gli erborinati, da accompagnare con una salsina al vino rosso (facilissima da preparare e di sicuro successo) o con una confettura di frutta senapata. L'atteso momento del dolce si annuncia con il profumo celestiale delle cose semplici e genuine: la tatin, regalo della gastronomia rurale d'Oltralpe, con protagoniste le pere e un impasto di soli farina e burro, è la cosiddetta torta alla buona. Ma buona davvero.

Polpa, Passata o Concentrato? "Sommellier del Pomodoro" nasce dall'incontro tra 10 chef italiani di "Jeunes Restaurateurs d'Europe" e Mutti di Parma per far conoscere i 3 classici del pomodoro, da utilizzare come veri sommelier.



3 Sfumature di rosso

Concentrato: intenso e gustoso

Il Triplo concentrato di pomodoro Mutti conserva una grande intensità di sapore e vivacità, ideale per il ragù. "La sua densità pronta è strategica in cucina per tutte le salse e le creme" spiega la chef Marianna Vitale. "In più, emulsionato con un po' di olio EVO, diventa una salsa di accompagnamento per il pesce".

PIATTO UNICO: ZITI CON RAGU' ALLA NAPOLETANA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE: • 500 g di ziti • 2 spicchi d'aglio • 800 g di punta di petto di manzo • 100 g di prosciutto crudo a fette spesse • 50 g di pancetta stesa • zucchero • 200 g di Passata di pomodoro Mutti • 200 g di Triplo concentrato di pomodoro Mutti • 2 cipolle • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 bicchiere di vino rosso • 50 g di lardo • olio extravergine di oliva • sale e pepe

PREPARAZIONE: Tagliate prosciutto e pancetta a listarelle, unite il prezzemolo tritato e una macinata di pepe. Praticate lunghi fori con il coltellino all'interno del pezzo di manzo, inserite i salumi aromatizzati e legate con spago da cucina. Tritate le cipolle e l'aglio spellati con il lardo, metteteli in casseruola con la carne e 8 cucchiai di olio. Fate soffriggere, poi abbassate la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 20 minuti. Versate il vino, poco alla volta e proseguite la cottura con il coperchio per 1 ora. Aggiungete 2 cucchiai di Triplo concentrato di pomodoro Mutti, 2 di Passata di pomodoro Mutti e 1 cucchiaino di zucchero, quindi cuocete per 10 minuti. Ogni 10 minuti unite 1-2 cucchiai di Passata e di Triplo concentrato di pomodoro Mutti, fino a esaurirli. Dopo un'ora togliete la carne dalla casseruola e tenetela come secondo piatto. Irrorate il sugo con 2 mestoli di acqua bollente e proseguite la cottura per 2 ore, in modo da ottenere un condimento scuro e denso. Cuocete gli ziti al dente, conditeli con il sugo e servite.





TARTELLETTE ALL'UVA BIANCA, PORRI E FORMAGGIO DI CAPRA

PER 6 PERSONE
per la pasta brisée: 500 g di farina - 300 g di burro - sale
per la farcitura: 2 porri - 2 uova - 3 dl di panna fresca - 100 g di formaggio fresco di capra - 50 g di parmigiano grattugiato - un grappolino d'uva bianca - burro per gli stampi - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Per la pasta brisée, setacciate la farina, disponetela a fontana e mettete al centro il burro morbido a pezzetti e un pizzico di sale. Lavorate il tutto velocemente con la punta delle dita in modo da ottenere un composto di briciole. Unite un cucchiaio d'acqua gelata alla volta finché la pasta sarà omogenea ma non troppo elastica. Copritela e fatela riposare per 1 ora.
● **2** Per la farcitura, pulite i porri privandoli delle foglie più esterne e delle parti verdi più dure e tagliateli a rondelle sottili. Scaldate un cucchiaio di olio in una padella e fatevi ammorbidire i porri. Salate leggermente e lasciate raffreddare. In una terrina, amalgamate delicatamente le uova con la panna, il formaggio di capra e il parmigiano. Poi incorporate i porri.
● **3** Stendete la pasta con il matterello su un piano infarinato e ricavate 6 dischi. Disponeteli in 6 stampini leggermente imburrati, coprite ognuno con un foglio di carta da forno e riempite con fagioli secchi. Cuocete le tartellette nel forno caldo a 200° per 5 minuti. Intanto lavate l'uva e tagliate gli acini a metà. Ritirate gli stampi dal forno, eliminate i fagioli e la carta e riempite con il composto ai porri. Decorate con l'uva e infornate nuovamente per 20 minuti.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 35 minuti ● 810 cal/porzione**

BOCCONCINI CROCCANTI CON POLLO, NOCI E ZUCCA IN AGRODOLCE

PER 6 PERSONE
per i bocconcini: 6 piccoli panini croccanti - 3 petti di pollo non troppo grandi - 1 mela - 50 g di gherigli di noce - 1 manciata di spinacini freschi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per la zucca in agrodolce: 1 zucca - 2 cipolle bionde - 2 cucchiai di zucchero - olio extravergine d'oliva - aceto di vino bianco - sale - pepe

● **1** Per la zucca in agrodolce, sbucciate la zucca, privatela dei semi e tagliatela a tocchetti. Pulite le cipolle, affettatele finemente e fatele ammobidire con un po' d'olio in una casseruola a fuoco medio basso. Aggiungete la zucca, sfumate con un po' di aceto e poi spolverizzate con lo zucchero. Proseguite la cottura finché la zucca si sarà ben ammorbidita. Salate, pepate e trasferite in un barattolo a chiusura ermetica.
● **2** Per i bocconcini, lavate la mela e riducetela a cubetti. Tagliate i petti di pollo a dadini e rosolateli in una padella con un po' di olio per 3 minuti. Salate, pepate, aggiungete la mela e proseguite la cottura finché la mela sarà morbida ma non sfatta. Togliete dal fuoco, unite le noci sgusciate, mescolate e lasciate raffreddare.
● **3** Lavate gli spinacini e asciugateli bene. Tagliate a metà i panini, tostateli leggermente in forno e conditeli con qualche goccia di olio, il pollo con il suo sugo e gli spinacini. Richiudete i panini e serviteli con la zucca.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 30 minuti ● 535 cal/porzione**

COMPOSTA DI PETTO D'ANATRA CON CAVOLO ROSSO CONFIT E SCORZETTE CANDITE

PER UN BARATTOLO DA 1/2 LITRO
1 petto d'anatra - 1 piccolo cavolo rosso - 1 cucchiaio di miele - 2 cucchiai di aceto di vino rosso - una noce di burro - 1/2 arancia non trattata - 3 cucchiai di zucchero - sale - pepe

● **1** Scaldate il forno a 180°. Salate e pepate il petto d'anatra. Appoggiatelo dalla parte della pelle in una padella che possa andare in forno, senza condimento, e mettete su fuoco medio. Quando la pelle sarà croccante, girate il petto e proseguite la cottura per 1 minuto. Girate di nuovo il petto sulla pelle e mettete la padella in forno per 6 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire.
● **2** Tagliate il cavolo a listarelle. Fate fondere il burro in una casseruola e cuocetevi il cavolo per 3 minuti. Aggiungete il miele, salate, pepate e proseguite la cottura per 30 minuti.
● **3** Ricavate la scorza dell'arancia e riducetela a listarelle. In un pentolino, fate sciogliere lo zucchero con 1 cucchiaio d'acqua e portate a ebollizione. Aggiungete le scorze, cuocetele per 5 minuti, prelevatele e fatele raffreddare su carta da forno.
● **4** Prelevate il cavolo dalla casseruola con una pinza e sfumate il fondo di cottura con l'aceto. Tagliate il petto d'anatra a fette e disponetele in un barattolo alternandole a cavolo e scorze d'arancia. Coprite con il fondo di cottura del cavolo. Servite tiepido.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 50 minuti ● 305 cal/porzione**



GUSTO E BELLEZZA

Nasce una Fondazione per promuovere le nostre eccellenze, anche gastronomiche. Sale&Pepe la sostiene e ne promuove la diffusione

Quando pensiamo a un Paese, immediatamente lo associamo a quella che è la sua reputazione nel mondo. Il sogno americano, la precisione svizzera, la qualità tedesca… Su questa considerazione nasce "Italia, patria della Bellezza", una Fondazione cui Sale&Pepe offre il proprio sostegno divulgativo. L'obiettivo è quello di dar vita a iniziative che promuovano il "marchio" Italia come sede mondiale della Bellezza, intendendo questo termine nella sua accezione più ampia: cultura e territorio, ma anche ricerca scientifica e avanguardia tecnologica, qualità dei prodotti e creatività progettuale. A ciò si aggiungono la ricchezza del patrimonio agroalimentare e l'eccellenza della manifattura. Una pluralità che determina, nel suo insieme, quello "stile di vita" che il mondo intero ci invidia e che è il nostro vero talento. L'intento della Fondazione è quindi quello di radicare questo pensiero nell'immaginario mondiale e trasformare il potenziale italiano in una vera risorsa strategica su cui tornare a crescere e costruire occupazione, sviluppo e prosperità. Sale&Pepe se ne fa ambasciatore e nelle prossime uscite proporrà una serie di aggiornamenti sulle iniziative intraprese dalla Fondazione (www.patriadellabellezza.it).

FONDAZIONE ITALIA® PATRIA DELLA BELLEZZA

CESTINI DI MELE, CASTAGNE E UVA

PER 6 PERSONE
500 g di castagne lessate e pelate - 3 mele renette - 2 grappoli d'uva bianca - 2 cucchiai di miele di castagno - una noce di burro

● **1** Lavate le mele e riducetele a fette di 1/2 cm di spessore. Sgranate l'uva, lavate gli acini e asciugateli.
● **2** Fate sciogliere il burro in una padella e stemperatevi il miele. Alzate la fiamma, unite le castagne e spadellatele per qualche minuto.
● **3** Aggiungete gli acini d'uva e le mele, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto. Servite tiepido in piccoli cestini foderati con carta da forno.

FACILISSIMA
● Preparazione 15 minuti
● Cottura 10 minuti ● 170 cal/porzione

SALSA AL VINO PER FORMAGGI

PER UN BARATTOLO DA 400 ML
1/2 litro di vino rosso - 120 g di zucchero - 2 scorzette di arancia - 4 bacche di anice stellato - 1 stecca di cannella - 3 chiodi di garofano - 5 g di amido di mais - un pizzico di sale

● **1** Sciogliete l'amido in 15 ml di acqua e tenetelo da parte. Mescolate tutti gli altri ingredienti in una casseruola e portate ad ebollizione.
● **2** Cuocete a fuoco dolce per circa 15 minuti, togliete dal fuoco, eliminate le spezie e aggiungete l'amido sciolto nell'acqua. Mescolate e lasciate riposare: la salsa si addenserà raffreddandosi.

FACILISSIMA
● Preparazione 5 minuti
● Cottura 20 minuti ● 696 cal/400 ml

SCHIACCIA ALL'UVA

PER 6 PERSONE
500 g di farina - 25 g di lievito di birra fresco - 5 cucchiai di zucchero - 1kg di uva nera da vino - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva + quello per lo stampo

● **1** Sciogliete il lievito in 2,5 dl di acqua tiepida. Setacciate la farina e disponetela a fontana, aggiungete l'acqua con il lievito, 2 cucchiai di zucchero e l'olio. Lavorate l'impasto finché sarà liscio e omogeneo, avvolgetelo in un canovaccio e lasciatelo lievitare per un'ora.
● **2** Sgranate l'uva, lavate gli acini e asciugateli. Dividete la pasta metà e con il matterello stendetela in due sfoglie tonde, una un po' più sottile dell'altra. Disponete la sfoglia più spessa in una teglia leggermente oliata. Distribuitevi sopra 2 terzi degli acini d'uva e poi 2 cucchiai di zucchero. Coprite con l'altra sfoglia e sigillate i bordi pizzicandoli. Lasciate lievitare per 1 ora.
● **3** Bucherellate la superficie della focaccia con una forchetta, guarnite con gli acini tenuti da parte, spennellate il tutto con poco olio e spolverizzate con lo zucchero rimasto. Cuocete in forno caldo a 200° per 45 minuti. Servire tiepido o freddo.

FACILE
● Preparazione 45 minuti + riposo
● Cottura 45 minuti ● 440 cal/porzione

TATIN AUX POIRES

PER 8 PERSONE
250 g di farina - 250 g di burro - 6 pere Williams - 80 g di zucchero - un pizzico di sale

● **1** Setacciate la farina, disponetela a fontana e aggiungete 150 g di burro morbido a pezzetti e il sale. Impastate velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto di briciole. Continuate a lavorare aggiungendo un cucchiaio d'acqua gelata alla volta finché la pasta sarà omogenea ma non elastica. Copritela e fatela riposare al fresco per almeno un'ora.
● **2** Sbucciate le pere e tagliatele in quarti. Spalmate il burro rimasto in una tortiera e cospargetelo con lo zucchero. Disponetevi sopra le pere a raggiera e fate caramellare il tutto su fuoco basso per 10 minuti. Poi passate la teglia in forno caldo a 200° per 15 minuti.
● **3** Stendere la pasta con il matterello e ricavatene un disco appena più largo della tortiera. Ritirate la teglia dal forno, adagiate la pasta sulle pere rincalzandola tutta intorno con l'aiuto di una forchetta. Bucherellare la superficie e infornate per altri 15 minuti. Togliete la torta dal forno, fatela riposare per non più di 3 minuti, quindi rovesciatela rapidamente in un piatto. Servite caldo.

MEDIA
● Preparazione 35 minuti + riposo
● Cottura 40 minuti ● 390 cal/porzione



Demner, Merlicek & Bergmann

Ritorniamo alla natura, dissero le albicocche.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme alle altre albicocche. Questo è anche del tutto naturale, quando si sà, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti.

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.


Buon viaggio, anzi buonissimo!
Exquisa
Fiocchi di Latte
SENZA LATTOSIO
Classico
FORMAGGIO FRESCO CREMOSO
Light
LATTICINO FRESCO CREMOSO
Vinci il Viaggio dei tuoi Sogni!
GRANDE CONCORSO
RONCATO
SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO UNO DEI 100 TROLLEY RONCATO
OGNI MESE IN PALIO 1 VOUCHER VIAGGIO DEL VALORE DI € 5.000
PARTECIPARE AL GRANDE CONCORSO È FACILE! ACQUISTA I PRODOTTI EXQUISA PROMOZIONATI*, CONSERVA GLI SCONTRINI E REGISTRATI SU CONCORSO.EXQUISA.IT O TELEFONA ALLO 055.73.42.077
Con 1 scontrino puoi vincere subito uno dei 100 Trolley Roncato in palio.
Con 2 scontrini diversi nello stesso mese, partecipi all'estrazione mensile* di 1 voucher viaggio da € 5.000.
*Concorso valido dal 01/09 al 30/11/2015. Montepremi: € 21.344 (IVA inclusa). Regolamento ed elenco dei prodotti promozionati su concorso.exquisa.it.
mmmh... Exquisa
il gusto di volersi bene. Dal 1969.

Sfumature d'autunno

UN ROMANTICO CENTROTAVOLA DAI COLORI DELICATI CHE PROFUMA DI FIORI, FRUTTA ED ERBE AROMATICHE

a cura di Silvia Bombelli, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni









PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 piatto/vassoio circolare da circa 25 cm di diametro - 1 spugna per fioristi ad anello di 20 cm di diametro - 7/8 pere San Martino o coscia - 12 /15 rose da giardino Biedermeier - 5/6 rami di lentisco con bacche - 1 mazzo di rami di salvia

● **1** Appoggiate l'anello di spugna in un catino o in un lavello pieno d'acqua e lasciatelo affondare affinché assorba il liquido necessario. Sgocciolatelo bene, ponetelo sul piatto prescelto per il centrotavola e, con un cucchiaio, create nella spugna alcuni incavi in cui alloggerete le pere, in modo che non si spostino.
● **2** Posizionate alcune pere in verticale e altre in obliquo per movimentare la composizione, come fosse un cesto di frutta. Se scegliete pere dal colore sfumato, tendente al rosa, la decorazione sarà ancora più delicata e potrete utilizzarla anche per un pranzo di festa o una cena romantica d'autunno.
● **3** Accorciate i gambi delle rose scegliendo sia fiori grandi che boccioli e posizionate i fiori tra le pere, infilzandoli nella spugna. Alternateli a ciuffi di salvia e rami di lentisco, in modo da coprire completamente l'anello. Utilizzate la composizione come centrotavola.


CHI DICE CHE IN CUCINA SIA IMPOSSIBILE
IL PRIMO SPECIALISTA
IL SISTEMA LAVELLO: soluzioni modulari per risparmiare spazio e fare ordine
Design: Niklas Jacob
ADV KommaFactory
www.fratelliguzzini.com
watch the videos!


FARE ORDINE NON CONOSCE GUZZINI
guzzini
DELLA CUCINA ITALIANA
Premi, blocca e strappa facilmente
guzzini
MADE IN ITALY SINCE 1912



Il gusto salato dei fichi

GIÀ NELL'ANTICA ROMA SI USAVA GUSTARLI CON PIETANZE DAI SAPORI DECISI. PERCHÉ LA POLPA DOLCISSIMA DI QUESTI FRUTTI ESALTA LE NOTE SAPIDE DI SALUMI, CARNI E FORMAGGI

a cura di Monica Pilotto, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Piatto di Driade,
posata di Cosi Tabellini.
Indirizzi a pagina 6

Insalata di fichi, formaggio di capra e patate dolci arrostite pag. 41

Una delizia per gli occhi e il palato questo piatto unico leggero, che accosta la consistenza pastosa dei tuberi arancioni alla cedevolezza mielata dei fichi, per poi sorprendere con la friabilità ricca di sapore del formaggio francese di capra.

FOCACCIA RUSTICA AI FICHI CON CREMA DI SCALOGNI



PER 4 PERSONE
per la pasta: 300 g di farina di grani antichi o in alternativa farina di frumento 0 semintegrale - 10 g di lievito di birra fresco - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaino di sale
per la farcitura: 6 fette di bacon - 6/8 fichi (a seconda della misura) - 250 g di scalogni - 1 cucchiaio di aceto - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - 8 grani di pepe - sale

● **1** Disponete la farina a fontana in una ciotola, aggiungete lo zucchero, l'olio e il lievito sbriciolato, mescolate versando gradualmente 2 dl di acqua tiepida e impastate gli ingredienti. Unite il sale e continuate a impastare per altri 10 minuti circa, fino a quando il composto risulterà liscio e omogeneo. Formate una palla, ungete la superficie con un filo d'olio, mettetela nella ciotola e copritela con la pellicola alimentare o un canovaccio umido. Lasciate lievitare l'impasto in luogo tiepido 2 ore circa, fino a che il volume risulterà quasi raddoppiato.
● **2** Stendete la pasta in una teglia unta d'olio, coprite con il canovaccio e lasciate lievitare ancora 30 minuti circa. Intanto sbucciate e affettate gli scalogni, trasferiteli in una padella antiaderente, versate 1 bicchiere di acqua, l'aceto, salate e cuoceteli coperti con il coperchio finché diventano tenerissimi, quasi trasparenti. Unite 2 cucchiai di olio, togliete il coperchio e fate ridurre il liquido di cottura.
● **3** Distribuite gli scalogni sopra l'impasto della focaccia, coprite con carta da forno e trasferite la teglia in forno già caldo a 220° per 15 minuti. Estraete la focaccia, togliete la carta, guarnitela con le fette di bacon, qualche ciuffetto di rosmarino e i fichi tagliati a quarti. Rimettete in forno per altri 10 minuti. Quando la focaccia è ben dorata, toglietela dal forno, cospargetela con i grani di pepe appena spezzati e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 450 cal/porz.



Coltello di Cosi Tabellini, sul piano piastrella di Marazzi. Nella pagina accanto: piatto di Driade, tovagliolo di Serax, ciotolina di Cosi Tabellini. Indirizzi a pagina 6



Fichi caramellati e formaggio di fossa pag. 41

Il frutto intero caramellato, nonostante il grande contenuto zuccherino, ha un sapore delicato che bene si accompagna al gusto deciso del formaggio di fossa. Allo stesso modo i fichi caramellati si possono gustare con altri formaggi stagionati come taleggio, gorgonzola e fontina.



Straccetti di anatra con fichi alle mandorle pag. 41

Fico e frutta secca, passati in forno per pochi minuti, esaltano l'aroma intenso del petto d'anatra, la parte più pregiata, grassa e gustosa del volatile, considerata come carne rossa da cuocere al sangue e servire con lo sciroppo di vino e fichi.

Forchettone di Stelton, piastrella sottopentola di Marazzi, tovagliolo di Serax. Nella pagina accanto: piatto di Tognana, posata e piattino di Cosi Tabellini, bicchiere in vendita da Nella Longari, sul piano tessuto di Dedar. Indirizzi a pagina 6



ARROSTO DI MAIALE AI DUE FICHI

PER 4 - 6 PERSONE
1 kg di arista, nella parte mista - 10 fichi - 2 fichi secchi - 30 g di burro - 20 foglie di salvia (10 grandi e 10 piccole) - 1 bicchierino di sherry - olio extravergine d'oliva - sale - pepe macinato al momento

● **1** Lavate, asciugate e tritate finemente le piccole foglie di salvia insieme ai fichi secchi. Impastate il trito con la polpa di 2 fichi freschi ben maturi e il burro ammorbidito a temperatura ambiente.
● **2** Incidete il pezzo di arrosto al centro, da parte a parte, e farcitelo con 2/3 del burro aromatizzato. Salatelo e pepatelo, copritelo con le foglie grandi di salvia e legatelo con spago da cucina. Rosolatelo 3 minuti per parte con un filo di olio in una padella che possa andare in forno, irroratelo con lo sherry e fate evaporare.
● **3** Spennellate l'arrosto su tutti i lati con il burro aromatizzato rimasto e trasferitelo in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Intanto tagliate a quarti o a metà i fichi rimasti, salateli leggermente, distribuiteli intorno alla carne e proseguite la cottura per 30-40 minuti. Lasciate riposare la carne fuori dal forno per 10 minuti; quindi affettatela e servitela con il contorno di fichi e il suo fondo di cottura.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 1 ora e 10 minuti** ● **355 cal/porz.**





Piatto di Ikea, posata di Cosi Tabellini, sul piano piastrella di Marazzi. Indirizzi a pagina 6

TORTA SALATA DI FICHI E RICOTTA DI CAPRA

PER 2 TORTINE EQUIVALENTI A 4 PORZIONI
6 fogli di pasta fillo - 8 fichi neri - 400 g di ricotta di capra - 2 cucchiai di zucchero di canna - 2 cucchiai di miele millefiori - 8 fette di prosciutto crudo - 1 limone - 30 g di pinoli - qualche rametto di menta - olio extravergine d'oliva



● **1** Scaldate una padella antiaderente, tagliate a metà i fichi e trasferiteli in padella con la parte del taglio verso il basso, cospargeteli di zucchero e lasciateli caramellare per qualche minuto; spegnete, irrorate con il succo del limone e lasciate intiepidire. Intanto dividete in due i fogli di pasta fillo così da ottenere 12 pezzi, spennellateli con l'olio e sovrapponetene 4 (con gli angoli sfalsati) e altri 4 in 2 pile separate.
● **2** Dividete a metà la ricotta e disponetela al centro di ogni sfoglia lasciando il bordo libero; quindi schiacciatela leggermente con la forchetta e unite 1 cucchiaio di miele. Distribuite sopra ogni tortina 6 mezzi fichi e profumate con qualche fogliolina di menta. Appoggiate 1 quadrato di pasta fillo sopra le 2 tortine e tagliate gli altri 2 quadrati rimasti a striscioline, arrotolatele a nastro e disponetele sopra. Richiudete le basi di sfoglia verso l'alto, spennellate ancora di olio e cospargete di pinoli.
● **3** Cuocete le tortine, coperte da un foglio di alluminio, nella parte bassa del forno a 220° per 10 minuti. Scopritele e lasciatele cuocere altri 5 minuti. Servitele calde, tagliate a metà o a quarti, guarnite con prosciutto crudo, qualche fogliolina di menta fresca e i mezzi fichi rimasti.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 635 cal/porz.



INSALATA DI FICHI, FORMAGGIO DI CAPRA E PATATE DOLCI ARROSTITE

PER 4 PERSONE
2 grosse patate dolci - 200 g di Buche de Chèvre - 8/12 fichi verdi maturi - 2 spicchi di aglio - 1 peperoncino rosso fresco - 1/2 limone - 1 mazzetto di basilico - santoreggia - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti, conditele con 2 cucchiai di olio, qualche rametto di santoreggia e un pizzico di sale e cuocetele in forno a 180° per 20-25 minuti.
● **2** Scaldate 0,5 dl di olio in una piccola padella, unite 2 spicchi di aglio vestiti e leggermente schiacciati e il peperoncino affettato. Lasciate cuocere 5 minuti a fuoco basso. Togliete dal fuoco, fate raffreddare e unite il succo di limone.
● **3** Disponete sul piatto di portata le patate arrostite, il formaggio di capra a pezzetti e i fichi tagliati a quarti; completate con le foglie di basilico e condite con l'olio al peperoncino.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 410 cal/porz.

BERE GIUSTO
Un Sauvignon maturo, dal carattere meno vegetale e acidulo, fa valere la sua opulenza sulla torta e sull'insalata, sia per la vocazione ad accompagnare i formaggi di capra sia perché sente vicina la consistenza polposa dei fichi, anche sulla focaccia. Un Sangiovese di Romagna trova una mediazione tra gli zuccheri della frutta, fresca e secca, e la fibra setosa delle carni. Al Marsala secco suona familiare il contatto di un formaggio sapidissimo quale è quello di fossa con la dolcezza dei fichi caramellati.



FICHI CARAMELLATI E FORMAGGIO DI FOSSA

PER 2 BARATTOLI DA 7,5 DL
24 piccoli fichi neri e verdi - 1 kg di zucchero - 1 grosso limone non trattato - 2 stecche di cannella

● **1** Versate 2 l di acqua in una casseruola, unite lo zucchero e portate a ebollizione; lasciate sobbollire fino a quando lo zucchero è completamente sciolto. Intanto lavate i fichi e praticate numerosi fori nella buccia con un ago.
● **2** Mettete i fichi, il limone affettato e la cannella nello sciroppo bollente, fate riprendere l'ebollizione e cuocete altri 2 minuti; spegnete il fuoco e lasciate riposare 12 ore. Scolate i fichi, riportate a ebollizione lo sciroppo e lasciatelo addensare per 10 minuti. Unite nuovamente i fichi, fate bollire per 2 minuti spegnete e lasciate riposare 12 ore. Ripetete l'operazione altre 2 volte.
● **3** Trasferite i fichi nei barattoli di vetro, coprite con lo sciroppo e conservate in frigorifero. Se desiderate mantenerli 3 mesi circa, sterilizzate i barattoli in acqua bollente per 20 minuti. Servite i fichi caramellati con il pecorino di fossa o con altri formaggi stagionati.

MEDIA ● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 2100 calorie a barattolo



STRACCETTI DI ANATRA CON FICHI ALLE MANDORLE

PER 4 PERSONE
2 petti di anatra - 1 bicchiere di vino rosso - 8 fichi maturi - 2 cucchiai di miele - 2 cucchiai di mandorle a lamelle - 2 rametti di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Incidete i fichi in 4 parti senza separarli alla base e, per comodità, disponeteli in altrettanti stampini da muffin; riempite il centro con le mandorle a lamelle, un pizzico di sale e un filo di miele. Cuocete in forno molto caldo per 10 minuti, quindi trasferite i fichi nei piatti individuali tenendo da parte lo sciroppo che si sarà formato.
● **2** Tagliate a fettine i petti di anatra e insaporiteli con un pizzico di sale e pepe. Scaldate una padella antiaderente con un filo di olio, ricomponete i petti e fateli rosolare per 2 minuti dalla parte del grasso. Tamponate il grasso sul fondo con carta da cucina e separate le fettine di carne facendole abbrustolire 2 minuti per lato, quindi trasferitele in un piatto.
● **3** Versate in padella il vino rosso e lo sciroppo che si è formato negli stampini dei fichi, fate ridurre finché si sarà addensato e regolate di sale. Trasferite la carne nella salsa per 30 secondi, quindi distribuitela nei piatti con i fichi infornati, guarnite con il timo fresco e servite subito.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 395 cal/porz.



La mozzarella in carrozza

RACCHIUSA NEL PANE, INDORATA E FRITTA, È UN SIMBOLO DELLA PIÙ SCHIETTA CUCINA NAPOLETANA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Perché "in carrozza"? L'interpretazione più semplice, condivisa da gran parte dei cuochi, gourmet e storici della cucina partenopea è questa: la mozzarella viene sistemata tra due fette rotonde di pane casereccio come tra due ruote di una carrozza, prima di essere impanata e immersa nell'olio caldo fino ad emergere dorata e sfrigolante. Per tradizione il pane che veniva usato per questo piatto era

> segue a pag. 44









LA PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE

8 fette di pane casereccio raffermo di un paio di giorni - 350-400 g di mozzarella, preferibilmente di bufala - 8 filetti d'acciuga sott'olio (facoltativi) - 3-4 uova - latte - farina bianca - abbondante olio per friggere - sale - pepe

● **1** Tagliate la mozzarella a fettine e lasciatele scolare bene, poi asciugatele con carta da cucina. ● **2** Eliminate la crosta tutt'attorno alle fette di pane. Se le fette sono molto grandi, tagliatele a metà. ● **3** Distribuite le fettine di mozzarella su metà delle fette di pane facendo in modo che non sbordino. ● **4** Se li usate, distribuite sulla mozzarella i filetti d'acciuga spezzettati. Coprite con le rimanenti fette di pane e premete bene. ● **5** Versate in una ciotola un po' di latte freddo e raccogliete in un piatto qualche cucchiaio di farina. Passate nella farina i bordi dei sandwich premendo bene e appoggiateli a mano a mano su un tagliere. ● **6** Immergete i bordi dei sandwich nella ciotola di latte, cercando di bagnare non più di un cm di pane, poi ripassateli nella farina: si dovrà formare una specie di colla che impedirà alla mozzarella di fuoriuscire durante la cottura. ● **7** Sbattete leggermente in un piatto fondo le uova con 1/2 bicchiere di latte, poco sale e pepe, poi immergetevi rapidamente, uno alla volta, i sandwich di mozzarella, girandoli da tutte le parti. ● **8** Scaldate nella padella abbondante olio, quando è ben caldo (ma non fumante) immergetevi i sandwich, pochi alla volta; fateli dorare da un lato, girateli e scolateli dopo un paio di minuti su carta assorbente da cucina. Serviteli subito.









I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

RISTORANTE LE COLONNE
Viale G. Douhet 7, Caserta, tel. 0823 467494.
Rosanna Marziale, una delle migliori chef del Sud, titolare di questo famoso ristorante, prepara sia la tradizionale mozzarella in carrozza sia la "palla di mozzarella", una sua creativa versione della ricetta.

CASA DEL NONNO 13
Via Caracciolo 11, Sant'Eustachio di Mercato San Severino (Sa), tel. 089 894399.
In questo ristorante un'interpretazione particolare del piatto: mozzarella in carrozza panata al basilico con maionese di alici.

TIMPANI & TEMPURA
Via Brin 69, Napoli, tel. 081 203657.
Tra le specialità di questa "bottega culinaria", come viene definita, c'è il fritto misto composto da mozzarella in carrozza, calzoncino e croccanti spaghetti in tempura.

NUNZIA
Via Annunziata 152, Benevento, tel. 0824 29431.
Una storica osteria dove si possono gustare mozzarella in carrozza e altre specialità tradizionali.

> segue da pag. 42

di forma rotonda, ma dopo gli anni '40 arriva in Italia il pane in cassetta, o pancarré, che molti hanno adottato, per praticità o gusto personale... e nel dialetto napoletano "a cascetta" è anche la serpa, il sedile a due posti del cocchiere. I più fantasiosi poi associano i fili di mozzarella fusa, che si formano quando si addenta questa specialità, alle briglie del cavallo che conduce il carro. Alcuni testi ricordano anche che nell' '800 si usavano le carrozze per trasportare il latte che per gli scossoni subiti durante il viaggio si cagliava facilmente e, arrivato a destinazione, non era più latte ma formaggio fresco. Da qui mozzarella in carrozza. E, sempre tra le pagine di vecchi libri di cucina locale, la "mozzarella in carrozza" è citata nel menù dei carrettieri di lungo corso, di quelli, cioè, che viaggiavano per le strade antiche del basso Lazio e della Campania per portare cibi freschi. Insomma sono numerosi gli aneddoti e le piccole storie che giustificano il fantasioso nome di questo piatto.

Golosa e famosa

Nonostante la creatività di cuochi e appassionati, la ricetta della mozzarella in carrozza non ha subito nel tempo variazioni sostanziali, in fondo si tratta di un semplice tramezzino di pane farcito di mozzarella, impanato e fritto, ma a Napoli lo sanno trasformare in una ghiotta specialità decantata da autori qualificati come Mario Stefanile, giornalista e intellettuale napoletano che elencava tra i suoi "ozii dilettevoli", come amava dire, anche la letteratura gastronomica. Così la descrive in una pagina del suo libro "Partenope in cucina" uscito nel 1954 e rieditato da Benincasa nel 1988: "La mozzarella fila, il pane ne sostiene il delicatissimo sapore, quell'aroma di perfetto fritto si sposa all'uovo che ha fatto un velo d'oro e, sì, tutto scivola come in una carrozza dalle grandi ruote per un viale lungo il mare, tutto diventa un solo boccone ghiotto...."



LA PAROLA ALLO CHEF

Qualche domanda a Mauro Improta, chef del ristorante Rosiello di Posillipo, a Napoli, conosciuto dal pubblico televisivo anche per la sua partecipazione alla trasmissione "La prova del cuoco" e autore del libro "A tutto gas", ed. Malvarosa, con tante ricette facili e veloci di cucina mediterranea.

Per questa ricetta quale tipo di mozzarella consiglia di usare? La più adatta è quella di bufala, ma non deve essere freschissima, meglio se del giorno prima e lasciata in frigorifero in modo che risulti più soda.

E per quanto riguarda il pane? Io uso quello casereccio. Per la preparazione adotto un sistema personalizzato: passo una sola fetta di pane, alta 4 cm nella farina, nell'uovo e nel pangrattato, vi faccio aderire la mozzarella, anche questa passata nella farina e nell'uovo e poi friggo il tutto.

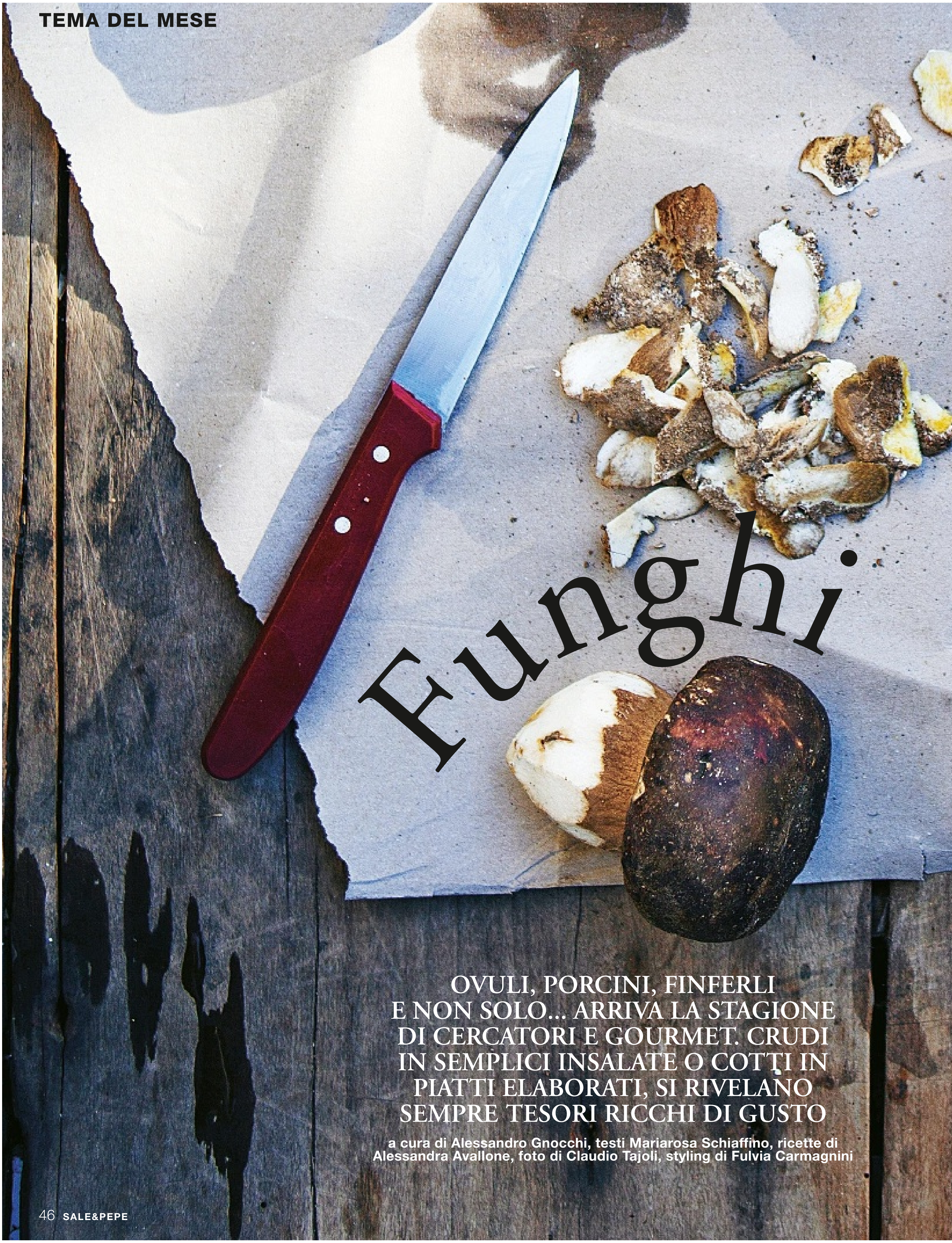
A proposito di frittura qualche consiglio per la temperatura dell'olio? Dovendo friggere un "sandwich" piuttosto alto, la temperatura dell'olio non deve essere più elevata di 160°. È preferibile utilizzare olio di semi di arachidi, che naturalmente dovrà essere molto abbondante.

BERE GIUSTO

L'idea di fragrante leggiadria dovuta alla frittura è uno degli aspetti attraenti di questa ricetta che dalla Campania è divenuta patrimonio nazionale; tuttavia, a guardare bene la composizione degli ingredienti, si scopre che il suo gusto è denso e stratificato, al punto da richiedere un vino energico e ben articolato come il Monte di Grazia dell'azienda omonima, un rosso ottenuto nelle vertiginose colline appena al di là della Costiera Amalfitana, che esalta la fusione tra il profumo del mare e la corposità della terra.




fai fruttare la macedonia!
Ventura
SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
Per MACEDONIE
Cranberry, Mandorle
Nocciole, Noci
FONTE DI RAME E VITAMINA E
ARRICCHISCI DI BONTÀ E
BENESSERE LE TUE MACEDONIE
E LE TUE INSALATE!
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
RAME + MANGANESE
VITAMINA E + RAME
VITAMINA A + FERRO
MAGNESIO + POTASSIO
VITAMINA E + RAME
Per INSALATE
Pomodori, Mandorle
Semi di Zucca, Noci
Provalo anche nel formato pocket!



Funghi

OVULI, PORCINI, FINFERLI E NON SOLO... ARRIVA LA STAGIONE DI CERCATORI E GOURMET. CRUDI IN SEMPLICI INSALATE O COTTI IN PIATTI ELABORATI, SI RIVELANO SEMPRE TESORI RICCHI DI GUSTO

a cura di Alessandro Gnocchi, testi Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Claudio Tajoli, styling di Fulvia Carmagnini



Un terzo del territorio italiano è coperto da boschi. E dove ci sono i boschi ci sono i funghi. Anche se al giorno d'oggi le restrizioni di legge per la raccolta sono notevoli, andare in cerca di queste prelibatezze uniche per sapore, profumo e consistenza resta una vera passione nazionale. L'Italia conta un esercito di patiti che aspettano ansiosamente per un anno i "giorni buoni" nella speranza che nessun altro, nel frattempo, abbia trovato i "posti giusti" che solo loro conoscono. Ognuno sogna di tornare a casa con i cestini pieni, ma non sempre per la verità va così, perché i funghi sono dispettosi e non si può mai avere la certezza di trovarli. Spontanei, umili e insieme pregiati, sono creature misteriose che – non tutti lo sanno – non appartengono neppure al regno vegetale: incapaci di fotosintesi clorofilliana, per crescere e sopravvivere dipendono da altri organismi e spesso vivono in simbiosi con alberi, cespugli, erbe, al centro di affascinanti e complessi ecosistemi.

> segue a pag. 49



CROSTATA SALATA CON FUNGHI MISTI E CREMA DI CAVOLFIORE

PER 8 PERSONE
250 g di farina integrale - 100 g di burro - 300 g di funghi misti puliti (porcini, finferli e cantarelli) - 1 cavolfiore piccolo - 1 patata - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaino di foglie di timo - 1 cucchiaino di foglie di santoreggia essiccata - 0,5 dl di panna - 2 uova - noce moscata - 2 rami di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavorate nel mixer la farina con il burro e 1 pizzico di sale; quando il composto diventa sabbioso, aggiungete 3 cucchiai di acqua e continuate a lavorarlo fino a che si forma una palla morbida. Togliete la pasta dal mixer, schiacciatela, cospargetela con le foglie di santoreggia, arrotolatela su se stessa, schiacciatela nuovamente, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigorifero per almeno 1 ora.
● **2** Nel frattempo, lavate il cavolfiore, sbucciate la patata, tagliateli a pezzi e lessateli in acqua poco salata. Scolate le verdure, passatele allo schiacciapatate, trasferitele in una ciotola, incorporate la panna, le uova sbattute, la noce moscata grattugiata, sale e amalgamate tutto. Affettate i funghi, tagliateli a fette spesse, saltateli in padella con 2 cucchiai di olio, il timo e l'aglio vestito.
● **3** Togliete la pasta dal frigorifero, stendetela e foderate una tortiera con il fondo amovibile di 22 cm di diametro. Versate nella tortiera uno strato di 1 cm di crema di cavolfiore, cospargete di funghi, poi versate un altro strato di crema e altri funghi, fino a terminare con la crema e qualche fetta di porcino. Cuocete in forno a 220° per 15 minuti, abbassate a 180° e cuocete per altri 30 minuti. Servite la torta tiepida decorandola con qualche fogliolina di prezzemolo.

FACILE ● Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 280 cal/porzione

TEGAME DI FUNGHI ALLA SANGIOVANNESE

PER 4 PERSONE
500 g di funghi misti (porcini, finferli, steccherini) - 2 pomodori perini - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 50 g di pecorino grattugiato - 30 g di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Con un coltello affilato, eliminate delicatamente la parte terrosa dei funghi e poi puliteli con carta da cucina inumidita. Tagliate i funghi a pezzi delle stesse dimensioni, mantenendo interi quelli più piccoli.
● **2** In una pentola, portate a ebollizione abbondante acqua, fatevi scottare i pomodori, poi pelateli, eliminate i semi e tagliateli a dadini.
● **3** Tritate finemente il prezzemolo e l'aglio. Trasferite i funghi in una teglia da forno, aggiungete il trito appena preparato, irrorate con 3 cucchiai d'olio, salate e pepate. Unite i dadini di pomodoro e spolverizzate la superficie con il pecorino grattugiato e il pangrattato mescolati.
● **4** Cuocete in forno a 180° per circa 15 minuti, quindi accendete il grill e lasciate dorare per 5 minuti. Servite, se vi piace, con fettine di pane tostato profumate con prezzemolo e aglio tritati.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **165 cal/porzione**



Tovaglia Society, piatto in vendita da Abito Qui. Nell'altra pagina, tovaglia e tovagliolo Society, piatti in vendita da Abito Qui. Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 47*

Protagonisti e comprimari

La gamma è ricchissima e se ne trovano decine di varietà commestibili. Ma quelle che interessano gli appassionati di cucina e fanno la gioia dei gourmet per la loro prelibatezza non sono poi tante. Per cominciare con le più conosciute e pregiate, bisogna ricordare i regali e fiammeggianti ovuli, poi i nobili e illustri porcini e i cantarelli, più comunemente cosciuti come finferli, eleganti come fiori nei loro colori giallo e arancio. Poi, comunque preziosi e ricchi di potenzialità per chiunque sappia valorizzarli, non si possono scordare porcinelli, lattari, prataioli, chiodini, coprini, spugnole, russole… Anche se sono meno pregiati, hanno i loro estimatori. Non hanno la personalità di ovuli e porcini, ma cucinati per sughi, ragù, ripieni, magari miscelando, nelle giuste proporzioni, le diverse varietà, danno ottimi esiti.

> *segue a pag. 50*



Casseruola
Le Creuset,
piatto in vendita
da Abito Qui.
Indirizzi a pagina 6

FRITTATA SOFFIATA DI PORCINI

PER 4 PERSONE
200 g di porcini sodi - 2 scalogni - 3 uova - 1 dl di yogurt poco acido - 1 mazzetto di erbe miste (prezzemolo, erba cipollina, pimpinella) - olio extravergine d'oliva - 20 g di burro - sale - pepe

● **1** Con un coltello affilato, togliete delicatamente la parte terrosa dei funghi, puliteli con carta da cucina inumidita, quindi tagliateli a fette spesse circa 1/2 cm.
● **2** In una padella, scaldate il burro con 1 cucchiaio d'olio, unite i funghi e cuoceteli senza muoverli spesso in modo che prendano colore. Aggiungete gli scalogni affettati finemente, salate e cuocete per una decina di minuti a fiamma bassa.
● **3** Separate i tuorli dagli albumi. In una ciotola, mescolate i tuorli con lo yogurt, salate, pepate e incorporate le erbe tritate finemente. In un'altra ciotola, montate gli albumi a neve ferma, ma ancora morbida, poi incorporateli ai tuorli con una spatola flessibile per non smontarli.
● **4** Trasferite metà dei funghi in un piatto, alzate la fiamma, versate il composto di uova nella padella con i funghi rimasti e poi distribuitevi sopra i funghi messi da parte. Terminate la cottura in forno a 180° per 10 minuti e servite la frittata calda.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **145 cal/porzione**

> segue da pag. 49

Italiani veri ghiottoni

La storia dei funghi è contraddistinta da mito e magia, passioni e paure, fascino e mistero, entusiasmo e diffidenza, squisitezza e veleno.
Da sempre aleggia attorno a questi tesori del gusto un certo sospetto per la tossicità di certe varietà apparentemente innocue. Certi popoli – come quello inglese per esempio – sono ostili oppure li ignorano e non li raccolgono. Lo chef italiano Antonio Carluccio, che da oltre trent'anni lavora a Londra, qualche tempo fa decise che era l'ora di sfatare il pregiudizio negativo di cui i funghi erano vittime nel Regno Unito e aprì un ristorante che li proponeva alla grande: molti clienti si fecero convincere e da allora, grazie anche al folgorante successo della cucina italiana, anche i pregiudizi sui funghi si sono almeno un po' diradati fra i londinesi.
Nei secoli si sono alternati periodi favorevoli e altri di rifiuto, ma, dalla Roma imperiale in poi, noi italiani siamo stati sempre più propensi ad apprezzarne sapori e aromi che a tenerli lontani dalle mense.

> segue a pag. 52



FINFERLO
Detto anche galletto, cresce da primavera ad autunno ed è molto diffuso. È perfetto per cotture in forno o in padella con olio prezzemolo e aglio.

PORCINO ROSSO
Ha un cappello carnoso rossastro. Cresce da maggio a ottobre specie nei boschi di conifere. Ha gusto delicato ed è ottimo affettato crudo o con i risotti.





PORCINO NERO
Ha un cappello bruno scuro. Cresce da tarda primavera ad autunno nei boschi di latifoglie. La sua compattezza lo rende adatto a cotture lunghe ed elaborate.



STECCHERINO
Chiamato così per gli aculei che ha sotto il cappello, cresce in montagna in autunno. In cucina si usa spesso con altre varietà. Ottimo da conservare sott'olio o sott'aceto.



CANTARELLO GIALLO
Cresce in autunno in luoghi molto umidi. L'aroma forte e persistente lo rende adatto a insaporire riso e pasta e a condire la polenta.



PORCINO
È la varietà più diffusa tra le boletacee. Cresce nei boschi montani e nelle brughiere. Dolce e aromatico, si accompagna a tutti i piatti. Ha un'ottima resa anche essiccato.



BOLETO PROFUMATO
Cresce in autunno e, a dispetto del nome, appena raccolto ha un odore tenue che si esalta solo con l'essiccazione. È adatto alle lunghe cotture.



OVULO BUONO
Contrariamente agli altri funghi, ama luoghi secchi e miti. Ritenuto un'eccellenza per la sua speciale consistenza è consumato spesso crudo nelle insalate.



POLENTA, RAGÙ E FINFERLI

PER 4 PERSONE
500 g di farina di mais - 200 g di carne macinata - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 cipolla - 1 spicchio di aglio - 500 g di passata di pomodoro - 30 g di trombette dei morti secche - 200 g di finferli freschi - 4 cucchiai di grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

● **1** In una pentola, portate a ebollizione 2 l di acqua, salate e versatevi a pioggia la farina di mais mescolando con una frusta. Poi, fate cuocere per 1 ora, e mescolate spesso con un cucchiaio di legno.
● **2** Intanto, preparate il ragù. Pulite e tritate la carota, il sedano e la cipolla. Fate rinvenire le trombette in acqua tiepida. In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio e soffriggete le verdure tritate per 10 minuti. Unite la carne macinata e fatela rosolare per 5 minuti, quindi unite i funghi ammorbiti e strizzati, mescolate, lasciate insaporire qualche minuto e salate. Versate la passata di pomodoro, coprite e fate cuocere a fuoco basso per 50 minuti.
● **3** Pulite i finferli eliminando l'estremità del gambo. In una padella, fate soffriggere l'aglio con 3 cucchiai d'olio, unite i finferli e fateli cuocere per 15 minuti. Quando la polenta è pronta, suddividetela nei piatti singoli, condite con abbondante ragù ai funghi, i finferli, una spolverizzata di grana e una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 1 ora e 20 min** ● **740 cal/porz**

> segue da pag.50

Celebrità gastronomiche

Così i funghi sono entrati per la porta principale nella grande letteratura culinaria. Il più importante libro di civiltà alimentare mai pubblicato, quello cinquecentesco di Bartolomeo Scappi, cuoco particolare di Papa San Pio V, porta "prugnoli, spongioli e castagnoli" sugli altari della gastronomia, in una minestra che li unisce a "fettoline di prosciutto, herbucce battute, pangrattato" e varie spezie tra cui lo zafferano. In un'altra ricetta "per fare torte di fonghi freschi", asserisce che sono assai più saporiti crudi, e perciò li usa così per fare il ripieno insieme a spinaci, menta, maggiorana, uva passa, noci e "polpa di pane imbeverata in acqua, pepe, cannella, zuccaro, cipollette battute, soffritte e uno spighetto d'aglio". Racchiuso questo concentrato di sapore tra due fogli di pasta, come viene raccomandato, con pochi tocchi incredibilmente vicini al nostro gusto, ecco una torta squisita che viene da un tempo lontano.

> segue a pag. 55



Tovaglia Fazzini, tovagliolo Society, vassoio e piccola ciotola Bitossi Home. Nell'altra pagina, cocotte Le Creuset, piatto in vendita da Abito Qui. Indirizzi a pagina 6

INSALATA DI OVULI E PORCINI CON TOMA STAGIONATA E NOCI

PER 4 PERSONE
2 ovuli piccoli - 3 porcini sodi - 2 mazzetti di cicorino (cicoria da taglio) - 100 g di toma stagionata - 50 g di gherigli di noce - 1/2 limone - 1 cucchiaino di timo secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Con un coltello affilato, eliminate la parte terrosa dei funghi, puliteli con la carta da cucina inumidita e affettateli sottilmente. Tagliate a listarelle il cicorino, affettate a velo la toma e tritate grossolanamente i gherigli di noce.
● **2** Tenete da parte qualche fetta di toma e trasferite il resto in una ciotola; unitevi il cicorino e i gherigli di noce tritati. Disponete l'insalata sul piatto di portata e condite con 2 cucchiai d'olio, sale e pepe.
● **3** In una ciotolina, mescolate 4 cucchiai d'olio, il succo del limone, il timo e poco pepe. Coprite l'insalata con i funghi affettati, le fettina di toma tenute da parte e accompagnate con la citronnette al timo appena preparata.

FACILISSIMA
● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 165 cal/porzione



L'ISPIRAZIONE SI TROVA IN ALTA MONTAGNA

Due stelle Michelin, Norbert Niederkofler, è lo chef del Ristorante St. Hubertus, Hotel & Spa Rosa Alpina, di San Cassiano in Badia (BZ). Per chi fa cucina in montagna l'ispirazione creativa dei funghi è d'obbligo.

Quali varietà preferisce?

Sia quelle più semplici come le mazze di tamburo, sia i più nobili ovuli e naturalmente i porcini. Ma forse i miei preferiti sono i finferli… L'importante è che siano di stagione, come tutto, del resto, nella mia cucina.

Come li serve?

In carpaccio oppure appena appena saltati, quando sono perfetti, e poi nel risotto, nei canederli, con la pasta. Li secchiamo per l'inverno, li mettiamo sott'olio e li usiamo per dare profumo e sapore a mille piatti diversi.

Quali sono i piatti in cui li usa con più soddisfazione?

I ravioli di lardo (non di pasta) ripieni con gamberi di fiume, fondo di pesca e funghi freschi, con finferli interi a coronare il tutto. E poi il risotto con fiori di rododendro essiccati e ovuli.



FUNGHI AL FORNO

PER 4 PERSONE
400 g di funghi misti (porcini, ovuli aperti, finferli) - 1 bicchiere di vino bianco secco - 4 spicchi d'aglio rosa - qualche stelo di erba cipollotto - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Con un coltello affilato, eliminate la parte terrosa dei funghi, puliteli con carta da cucina inumidita, poi tagliateli a pezzi della stessa misura.
● **2** In una casseruola, scaldate il vino e riducetelo a 1/3 del volume iniziale facendo evaporare l'alcool. Condite i funghi con gli steli di cipollotto spezzettati, sale e un giro d'olio.
● **3** Suddivideteli in 4 cocottine di ceramica, aggiungete uno spicchio di aglio pestato in ogni porzione, versate il vino ridotto sopra i funghi, coprite e cuocete in forno a 220° per 10 minuti. Servite con un pizzico di peperoncino in polvere e un giro di olio crudo. Se vi piace, accompagnate con pane casereccio abbrustolito.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 10 minuti**
● **110 cal/porzione**



Cocotte Le Creuset. Nella pagina a fianco, cocotte Le Creuset, piatto Astier de Villate in vendita da Abito Qui. Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag.52*

Classici irrinunciabili

Papali o contadini, tradizionali o creativi, i piatti a base di funghi sono un patrimonio molto diffuso nel nostro Paese. Si trovano nei piatti più diversi, dall'antipasto fino alle ultime portate dei menu più ricchi ed elaborati. Regioni come Trentino, Piemonte, Liguria, Emilia, Toscana, dove sono sempre stati importanti come risorsa, hanno dato vita a ricette divenute classiche; li esaltano come elemento principe nell'immancabile e onnipresente pasticcio di polenta, li impiegano per profumare i risotti, ne fanno squisite parmigiane e irresistibili tortini con le patate. Infine due notazioni che sembrano contradditorie. Nella cucina genovese, dove domina il sapore di mare, i funghi sono tenuti in grandissimo conto, ancor più della carne. Mentre sulle montagne dell'Alto Adige non c'era una gran tradizione in materia e solo l'incontro con l'Italia li ha fatti crescere nella considerazione dei buongustai.



VERSATILE E NUTRIENTE, IL GRANA PADANO È DA SEMPRE UNA MINIERA DI GUSTO E IDEE PER OGNI OCCASIONE.

Tartare Cioccoreal

Se c'è un formaggio ideale per tutti gli usi in cucina questo è il Grana Padano DOP. Niente lattosio, tanti nutrienti come proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, un'elevata quantità di calcio. Un consiglio per questa ricetta? Per ottenere una tartare eccellente usate due diverse stagionature di Grana Padano.

Seguici su:

granapadano.it

TARTARE CIOCCOREAL CON GRANA PADANO "20 VENTESIMI"

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

• 50 gr di cioccolato amaro 100% a scaglie • 50 gr di cioccolato amaro 100% sciolto a bagnomaria o nel microonde • 400 gr di scamone di manzo • 15 gr di fior di sale • 5 gr di pepe mulinello nero • 100 gr di olio evo • 50 gr di sedano bianco a julienne • 80 gr di scaglie di Grana Padano stagionato entro 16 mesi • 4 foglie di sedano al cuore • 200 gr di panna • 150 gr di sedano (da centrifuga) • 100 gr di Grana Padano Riserva.

PREPARAZIONE:

Tagliate a quadretti la carne e conditela con olio e cioccolato a scaglie. Preparate l'impasto da inserire nel sifone, scaldando la panna ed il succo di sedano con il Grana Padano Riserva. Raffreddate il tutto, inserite nel sifone e lasciate riposare in frigo per tre ore. Una volta sciolto il cioccolato a bagnomaria, stendetene un cucchiaio su carta da forno, realizzando così delle lingue di gatto e riponetele in frigorifero a solidificare. Componete, con l'aiuto di 2 cucchiai una polpetta, e disponetela al centro del piatto. Aggiungete pepe in grani, fior di sale, foglie di sedano e scaglie di Grana Padano entro 16 mesi. Sifonate nel piatto una generosa porzione di composto e decorate con la stecca di cioccolato ed olio.





MINIMAL CHIC
Il cibo non passa mai di moda. Così come Audrey Hepburn, l'icona cui si ispira Breakfast at Tiffany's **(libertycesca.blogspot.it)**. Nel blog Francesca Maria, in italiano e inglese, racconta ricette essenziali nei gusti e pulite negli accostamenti: come l'insalata champignon, rucola, grana e semi di chia: semplice ma... so delicious!



DALLA RUSSIA CON SAPORE
Metti una moscovita a Roma: è Giulia, una rossa tutta pepe e fornelli, che ama raccontare la cucina italiana in Russia (dove ha pubblicato già due libri in proposito) e viceversa. Il suo sito **rossa-di-sera.com** è un equilibrato mix di piatti delle due culture, anche messi a confronto, come nella "sfida" fra le zuppe di funghi.

Il bosco in un click

SPOPOLANO AL MERCATO E IN RETE: SONO I FUNGHI, TREND TOPIC DELLA CUCINA DI STAGIONE

di Barbara Roncarolo e Francesca Romana Mezzadri

LE DOLCEZZE DI VALENTINA

DOLCE&SALATA
La realtà sposa la fantasia nel magico mondo delle **dolcezzedivalentina.blogspot.it** dove la blogger propone specialità "della casa", dolci e salate, sempre con un guizzo in più: come l'erba cipollina croccante che completa la polenta più classica, con fonduta e porcini.





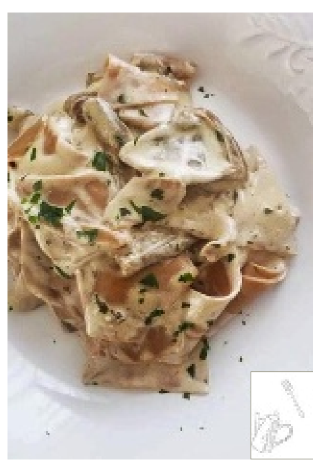
Cucina di Barbara

FOOD MIX
Una vita da nomade fra Londra, Manchester, Venezia e Prato non ha impedito a Barbara di far vivere il suo blog **(cucinadibarbara.com)** di ricette, viaggi, recensioni, design e chiacchiere. Un ricco melting pot in cui trovano posto piatti di tante tradizioni differenti: dalla pasta in mille modi al goloso street food fino alla pasticceria più fine.



Il Pomodoro Rosso di MAntGra

CUCINA FURBA
Si chiama smart cooking ed è la cucina responsabile, che combatte gli sprechi. La racconta con semplicità e allegria **ilpomodororosso.blogspot.it**. L'autrice è una blogger multitasking che si divide fra la rete, la televisione e l'editoria con il desiderio di raccontare (e tramandare) la buona cucina italiana casalinga.



TUTTO HOMEMADE
Stare con le mani in pasta rilassa la blogger! Così, in **kucinadikiara.it** non mancano ricette di sfoglia fatta in casa, come le foiade, straccetti alle castagne bergamaschi, per l'occasione abbinati ai porcini, doni del bosco.

Il sogno di Rafael

OSPITE DELLA NOSTRA CUCINA RAFAEL RODRIGUEZ, FAMOSO CHEF PERUVIANO CHE HA SCELTO DI STABILIRSI IN ITALIA DOVE APRIRÀ PRESTO IL SUO RISTORANTE

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi



Texture di patate alla peruviana, pag. 60

CORAGGIO E PASSIONE
Rafael Esteban Rodriguez Sanchez è nato a Lima ed ha iniziato a interessarsi alla cucina fin da giovanissimo. Nell'intento di portare nel mondo la tradizione gastronomica del Perù ha studiato come autodidatta in molti paesi europei, a contatto anche con grandi chef come Ferran Adrià, Luigi Pomata e Massimo Bottura. Protagonista di diversi eventi legati alla cucina peruviana, ha vinto nel 2008 a Carloforte, in Sardegna, il concorso internazionale del Girotonno. Attualmente collabora con importanti alberghi e ristoranti e si sta preparando all'inaugurazione del suo ristorante gourmet "Gocce di Pisco", vicino a Milano.



Dopo un infortunio al ginocchio, Rafael, per due anni giocatore nella squadra di calcio del Perù, decide di dedicare la sua vita alla cucina. Racconta: "La prima maestra è stata mia madre: esperta pasticciera, sfornava dolci e piatti tipici della nostra terra per servizi di catering e io le davo una mano, sempre attento ai suoi suggerimenti". Forte di molte esperienze all'estero e animato da una grande passione, Rafael ha voluto andare oltre, scoprire sapori sconosciuti ed elaborare una cucina personalizzata, interpretando con talento la tradizione del suo Paese. Come per la texture che ha preparato per noi e che prevede 4 varietà di patate (in Perù ne ne contano più di 3000) in una creazione davvero originale.


1


2

TEXTURE DI PATATE ALLA PERUVIANA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di olluco (patata andina gialla) - 100 g di patata a pasta bianca - 100 g di burro chiarificato o olio extravergine d'oliva - sale
per la marinata dell'olluco: 50 g di rosmarino - 50 g di salvia - 10 g di aglio a fettine - 15 g di olio extravergine d'oliva - sale
per la crema ocopa: 200 g di formaggio primo sale - 100 g di aji mirasol (peperoncino secco tipico del Perù) - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla rossa - 100 g di arachidi - 100 g di latte intero - 100 g di olio di semi
per la "causa": 400 g di patate viola - 20 g di olio extravergine d'oliva - 20 g di succo di limone - sale
per completare il piatto: 100 g di patata viola - 100 g di camote (patata andina dolce) - 100 g di quinoa soffiata - 100 g di cotenna bollita ed essiccata a quadretti (chicharron) - olio di semi

● **1** Sbucciate e tagliate a dadini la patata a pasta bianca, mettetela in una casseruola, copritela con acqua non salata e cuocetela.
● **2** Frullatela nel minipimer con la sua acqua di cottura unendo il burro o l'olio e un pizzico di sale: dovrete ottenere una crema vellutata.
● **3** Preparate la marinata: introducete in una busta da sottovuoto l'olio, la salvia, il rosmarino, l'aglio e un pizzico di sale; sigillate la busta e immergetela in acqua bollente per 15 minuti.
● **4** Tagliate l'olluco (patata andina gialla), senza sbucciarlo, a fettine molto sottili, mettetele in una ciotola e versatevi sopra l'olio della marinata senza le erbe. Lasciate marinare in luogo fresco.
● **5** Preparate la crema ocopa: abbrustolite sulla fiamma l'aji mirasol e la cipolla e l'aglio a pezzi; tostate le arachidi in una padellina.
● **6** Frullate tutti questi ingredienti aggiungendo metà dell'olio, del latte e del formaggio; continuate a frullare unendo man mano il resto di olio, latte e formaggio: dovrete ottenere una crema gialla piuttosto densa.
● **7** Tostate la quinoa in un tegame antiaderente; formate con la crema preparata delle palline, prelevandola con un cucchiaino, e rivoltatele nella quinoa tostata in modo da impanarle.
● **8** Preparate la "causa": cuocete le patate viola intere nel forno a vapore a 100° per 25 minuti o nel forno tradizionale a 180° per 25-35 minuti.
● **9** Sbucciatele, schiacciatele e unitevi sale, il succo di limone e l'olio.
● **10** Lavorate l'impasto finché è liscio e compatto, prelevatelo con un cucchiaio e formate delle quenelle.
● **11** Per completare il piatto preparate delle chips: affettate la patata viola e la camote (patata andina dolce) molto sottili e friggetele in abbondante olio bollente; friggete anche la cotenna finché si gonfia.
Al momento di servire versate in ogni piatto un mestolo di vellutata di patate calda, le fette di olluco (patata andina gialla) marinate, le sfere alla quinoa, le chips, la cotenna e, a piacere, qualche germoglio.


3


4


5


6


7



8



9

Con le patate viola si prepara la "causa", chiamata così perché al tempo della guerra contro il Cile (1879 - 1884) le donne peruviane la preparavano e la offrivano ai soldati "Por la Causa".



10



11



CEBICHE CON CREMA DI PEPERONCINO GIALLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di ricciola - 200 ml di succo di limone - 200 ml di crema di aji amarillo (peperoncino giallo) - 10 g di rocoto (peperoncino rosso del Perù) - 10 g di coriandolo fresco - sale per il latte di tigre: 30 g di ciascuno di questi ingredienti: sedano, zenzero, cipolla rossa, coriandolo, polpa di pesce crudo, peperoncino rosso - 2 o 3 cubetti di ghiaccio

● **1** Preparate il latte di tigre: frullate insieme tutti gli ingredienti aggiungendo per ultimo il pesce crudo.
● **2** Tagliate a cubetti la ricciola e il rocoto (peperoncino rosso). Metteteli in una ciotola con il coriandolo tritato (foglie e gambi).
● **3** Unite al latte di tigre il succo di limone, versatelo sul pesce, regolate di sale, mescolate e lasciate riposare 4 minuti.Distribuite nei piatti la crema di aji amarillo (peperoncino giallo) e il pesce scolato dalla marinata e servite.



1



2



3

Rafael dà un tocco elegante a questo piatto decorandolo con spiedini preparati con choclo cotto, tipico mais andino (foto in alto). Questo e molti degli ingredienti utilizzati per la texture di patate e la cebiche sono tipici della cucina peruviana, ma reperibili anche da noi nei negozi di cibi etnici.



Sgombro

IL PESCE AZZURRO DALLA LIVREA ARGENTEA E DAL GUSTO CARATTERISTICO SI ESALTA CON NOTE ESOTICHE E SPEZIATE O IN FRESCHE RICETTE DI CLASSICA ISPIRAZIONE MEDITERRANEA

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/ Studio XL, styling di Sissi Valassina e Giovanna Baseggio

TERIAKI CON CAROTE AL SESAMO

PER 4 PERSONE
4 filetti di sgombro da circa 150 g l'uno - 400 g di carote gialle e arancioni - 1 dl di salsa di soia - 1 dl di mirin (vino di riso giapponese, nei negozi di specialità orientali) - 1 cucchiaino di zucchero - 3 cm di zenzero fresco - 10 g di semi di sesamo nero - 1 mazzetto di coriandolo - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Pelate lo zenzero, grattugiatelo e trasferitelo in una terrina. Unite la salsa di soia, lo zucchero, il mirin e mescolate. Sciacquate e asciugate i filetti di sgombro e con l'aiuto di una pinzetta, privateli di eventuali lische. Tagliateli ognuno in 3 parti e disponeteli nella terrina, con la parte della pelle rivolta verso l'alto. Lasciateli marinare in un luogo fresco per 30 minuti.
● **2** Raschiate le carote, eliminate le estremità, lavatele e tagliatele a strisce con un pelapatate. Scaldate una bistecchiera, ungetela leggermente d'olio, scolate i filetti di pesce dalla marinata e cuoceteli sulla piastra 3 minuti per lato.
● **3** Contemporaneamente scaldate 4 cucchiai di olio in una larga padella, unite le carote e una presa di sale e cuocetele su fiamma vivace per 3-4 minuti fino a che iniziano a dorare. Cospargetele con il sesamo e il coriandolo tritato e dividetele nei piatti. Disponete sulle carote lo sgombro e servite.

FACILE
● Preparazione 15 minuti + il riposo ● Cottura 10 minuti ● 385 cal/porzione



Piatto bianco in porcellana Papyrus Rosenthal distr. da Sambonet, piatto in vetro e peltro e bicchieri in peltro Marinoni, posate KnIndustrie, tovagliolo in lino Society. Indirizzi a pagina 6

CROSTONE CON FILETTI AL CURRY E INSALATA DI BARBABIETOLA CRUDA, PAPAIA E MISTICANZA

PER 4 PERSONE
2 sgombri da circa 400 g l'uno puliti e sfilettati - 4 fette di pane ai cereali - 1 barbabietola da circa 200 g - 1 papaia - 50 g di misticanza - 1 piccola cipolla rossa - 1 cucchiaio di curry mild in polvere - 1 limone - 100 g di maionese - 150 g di yogurt - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchietti. Mettetela a bagno per 10 minuti in acqua fredda. Sciacquate e asciugate i filetti di sgombro, eliminate le eventuali lische con l'aiuto di una pinzetta e disponeteli in una pirofila. Bagnateli con il succo del limone e lasciateli riposare per 10 minuti. Scolateli, asciugateli, conditeli con una presa di sale e 2 cucchiai di olio e massaggiateli con il curry.
● **2** Sgocciolate e asciugate la cipolla. Pulite, lavate e asciugate la misticanza. Tagliate la papaia a metà, eliminate i semi, sbucciatela e riducete la polpa a scagliette con un coltello affilato o una mandolina. Pelate la barbabietola e tagliatela prima a metà, poi a fettine sottili con il coltello o la mandolina. Riunite in un'insalatiera la misticanza, la papaia, la barbabietola e la cipolla. Mescolate la maionese e lo yogurt e regolate di sale.
● **3** Scaldate una bistecchiera, ungetela leggermente d'olio e cuocete i filetti 2 minuti circa per lato a fuoco moderato. Intanto, tostate le fette di pane. Condite l'insalata con una presa di sale e 3 cucchiai di olio, disponetela sul pane tostato, sistematevi sopra i filetti di sgombro e servite con la salsa di yogurt e maionese.

FACILE
● Preparazione 20 minuti + il riposo ● Cottura 5 minuti ● 510 cal/porzione





GRIGLIATA AL LIMONE CON SALSA AL MIELE E ZENZERO

PER 4 PERSONE

4 sgombri da circa 350 g l'uno puliti - 3 limoni non trattato - 1 mazzetto di coriandolo - 4 cm di zenzero fresco - 250 g di fagiolini - 1 cucchiaio di miele di acacia - 2 spicchi d'aglio - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate i limoni. Sciacquate gli sgombri, asciugateli, incideteli sui lati con 3-4 tagli paralleli e trasferiteli in una pirofila. Unite gli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a fettine, la scorza grattugiata e il succo di 1 limone e 2 cucchiai d'olio, massaggiate i pesci con i condimenti e fateli marinare coperti per 30 minuti.
● **2** Sbucciate e grattugiate lo zenzero e mescolatelo in una ciotola con il miele, il succo di 1 limone, 4 cucchiai d'olio e un pizzico di peperoncino. Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli per 7-8 minuti.
● **3** Scolate gli sgombri dalla marinata, salateli e cuoceteli su una bistecchiera 2-3 minuti per lato insieme al limone rimasto, a spicchi. Trasferite nei piatti, condite con la salsa al miele, completate con il coriandolo spezzettato e i fagiolini.

FACILE
● Preparazione 15 minuti + il riposo ● Cottura 25 minuti ● 560 cal/porzione

Piatto Skin Silhouette Rosenthal distr. da Sambonet, bicchieri Jaener Glas distr. da Italtrade, posate da pesce Wmf, tovagliolo in lino La Rinascente. Nella pagina accanto: piatto nero Royal Copenhaghen distr. da Messulam, ciotolina Papyrus Rosenthal distr. da Sambonet, oliera Aria Ichendorf distr. da Corrado Corradi, sottopiatto in peltro di Marinoni, posate Wmf. Indirizzi a pagina 6



FILETTI ALLA MARINARA

PER 4 PERSONE
4 sgombri da circa 300 g l'uno puliti - 400 g di pomodori sardi - 2 limoni - 30 g di capperi sotto sale - 1 cucchiaino di paprica dolce - 4 foglie di alloro - 1 rametto di origano fresco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in acqua per 20 minuti. Eliminate la testa degli sgombri, apriteli a libro e, con un coltello per sfilettare, staccate con delicatezza la lisca centrale, tagliandola all'altezza della coda e lasciando attaccata quest'ultima. Eliminate le lische residue con una pinzetta.
● **2** Disponete i filetti in una grossa padella, cospargeteli con una presa di sale, la paprica e le foglie di alloro tagliate a striscioline. Unite il succo dei limoni, i capperi scolati e strizzati con carta da cucina e coprite a filo con acqua fredda.
● **3** Portate a leggera ebollizione, cuocete gli sgombri per 20 minuti e lasciateli raffreddare nel liquido di cottura. Scolateli, eliminate l'alloro, disponeteli nei piatti con i capperi e completate con i pomodori lavati, tagliati a spicchi e conditi con 4 cucchiai di olio, le foglioline di origano e un pizzico di sale.

MEDIA
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 20 minuti ● 520 cal/porzione

Piatti in Bone China Taitù, posate Zara Home, bicchiere in peltro Marinoni, tovagliolo grigio in lino Society. Nella pagina accanto: piatti Isi Kose, forchetta Sambonet, bicchiere Tokyo Ichendorf distr. da Corrado Corradi. Indirizzi a pagina 6



TARTARA SCOTTATA AGLI AGRUMI

PER 4 PERSONE
400 g di filetti di sgombro spellati - 1 lime non trattato - 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di pepe rosa - 2 cetrioli caroselli piccoli - 1/2 melone - 5 foglie di menta - 1 cucchiaino di senape dolce - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lavate gli agrumi. Private i filetti di sgombro delle eventuali lische, con l'aiuto di una pinzetta, e trasferiteli in una pirofila. Unite la scorza grattugiata e il succo di lime e limone, lo zucchero e 1 cucchiaino di sale e lasciate marinare in un luogo fresco per 20 minuti.
● **2** Versate 2 dl di olio in una piccola casseruola e scaldatelo su fiamma bassissima finché si intiepidisce. Unite i filetti scolati e scottateli per 15 minuti, sempre su fiamma bassissima e senza mai far friggere l'olio. Scolateli e lasciateli raffreddare. Sfaldate la polpa in modo da ottenere dei piccoli tocchetti e condite con il pepe rosa sbriciolato.
● **3** Mondate il melone, tagliate la polpa a dadini piccoli e mescolateli con lo sgombro. Unite le foglioline di menta tagliate a julienne e suddividete il composto in 4 coppa pasta rotondi del diametro di 6 cm, disposti al centro dei piatti. Sfilateli, completate con i cetrioli pelato e tagliato a fette sottilissime e condite con la senape, emulsionata con 3 cucchiai di olio e una presa di sale.

MEDIA
● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti ● 300 cal/porzione


Sua bontà, il tonno.
ADDUMA
NINO CASTIGLIONE
San Cusumano
TONNO
all'olio di oliva
125g
82g
NINO CASTIGLIONE
AURIGA
confezionato in
SICILIA
Tonno all'olio di oliva
Incoronati in cucina e acclamati dal palato
Auriga e San Cusumano esaltano il gusto e la tradizione
del tonno lavorato in SICILIA.
seguici
su Facebook
NINO CASTIGLIONE
il tonno buono
www.ninocastiglione.it

Vini da sgombro

SONO I BIANCHI VIVI, VERSATILI, DALLA DELICATEZZA MAI BANALE. SOLO LA COTTURA AL TEGAME RICHIEDE VINI ROSSI E ROSATI

di Sandro Sangiorgi,
a cura di Monica Pilotto



STOCK FOOD/LA CAMERA CHIARA

COMBINAZIONI DI GUSTO

È sensuale la stoffa degli insaturi omega 3 dello sgombro: si tratta di grassi celati nella polpa del pesce e quindi non così scoperti da poter essere "attaccati" in modo semplice. Il matrimonio tra cibo e vino è sovente questione di contrasto, col ragionevole scopo di far tornare la bocca in uno stato di rinnovata accoglienza. Tuttavia si scopre sempre più che non è possibile limitarsi all'opposizione di un sapore contro l'altro. Per esempio l'acidità, sostanza utile per la vita del liquido odoroso, è una sensazione preziosa nel suo rapporto con la tavola, ma se resta l'unico strumento per affrontare la complessa materia prima dello sgombro, produrrà uno sgradevole effetto metallico, con la conseguenza di compromettere la piacevole densità dell'insieme. La chiave è nella capacità del vino di associare alla freschezza pulente la partecipazione dell'alcol e del corpo, così da ritardare i tempi di azione sull'eredità lasciata dal boccone appena deglutito, prima condividendone la tenerezza e, solo in fondo, quasi nel retrogusto, incidere con un taglio netto.

Conosciuto anche col nome di maccarello, lo sgombro ha tutti i pregi del miglior pesce azzurro, a cominciare dalla versatilità nella cottura, come dimostrato dalle ricette del nostro servizio che spaziano in quasi tutte le direzioni. Vediamo, secondo la preparazione, quali tipologie di vino lo accompagnano meglio.

L'IMPORTANZA DELLA COTTURA

Servito crudo, richiede una delicatezza non banale, come quella di un Cortese del territorio di Novi Ligure o di un Vermentino dei Colli di Luni, bianchi aciduli ma anche compositi e articolati. Cucinato alla griglia, trova nella fervida asciuttezza del Pinot Grigio l'adeguato alter ego. Il più agile Riesling Italico è il vino per una cottura alla piastra e un condimento essenziale. Il duttile e seducente Chardonnay funziona sullo sgombro marinato o se la cottura è elaborata con spezie. Possiamo introdurre rossi e rosati dal tannino moderato quando lo sgombro è protagonista di cotture al tegame, dove la sensazione grassa originaria si trasforma e diventa più complessa, complici anche i condimenti utilizzati.

CHARDONNAY MASO REINER
Kettmeir, Caldaro (BZ), 0471 963135; 15 €.
Vivo e longilineo, in linea con la vocazione del territorio altoatesino i cui vini non sono mai troppo morbidi, il suo agile equilibrio esalta la fibra dello sgombro e lascia alla speziata intensità del curry il compito di armonizzare la dolcezza della papaia (pag. 64).

VERMENTINO MAREMMA TOSCANA DOC Tenuta Sassoregale, Civitella Paganico (GR), 0577 738186; 9,70 €.
Bianco di riferimento della Maremma, questa versione ha il pregio della versatilità da spendere su sensazioni fresche, croccanti, ravvivate dalle erbe aromatiche, oppure sulla fragrante combinazione tra lo sgombro crudo e gli agrumi (pag. 65 e pag. 67).

GRILLO TIMPA GIADDA
Terrelíade, Sambuca di Sicilia (AG), 0421 246281; 8 €.
Zona tra le più produttive della viticoltura italiana, in virtù di un suolo adatto alle uve bianche come il Grillo, interpretato dalla cantina Terreliade come un vino generoso, ampio, capace di accostarsi a ricette esotiche come il teriaki (pag. 63).

CUVÉE DI ROSÉ VENETO IGT
Santa Margherita, Fossalta di Portogruaro (VE), 0421 246111; 8 €. Vinificati separatamente e poi uniti per una breve maturazione prima di andare in bottiglia, da qui il termine Cuvée, Merlot e Cabernet sono protagonisti del rosato ideale per la sostanza sugosa della ricetta "alla marinara" (pag. 66).



I PROFESSIONISTI DE

Il set di coltelli e access

Utili, resistenti, colorati e di design: scopri la nuova linea di coltelli e accessori professionali con rivestimento anticorrosivo in ceramica garantisce un taglio preciso. La maneggevolezza e

Le prossime uscite



2ª uscita / Ottobre	3ª uscita / Novembre	4ª uscita / Dicembre
COLTELLO PER TORTE + PALETTA PER TORTE	COLTELLO PER SFILETTARE + ATTREZZO SQUAMA PESCE	COLTELLO FORMAGGI TENERI + 2 COLTELLINI FORMAGGI DURI

È tempo di melanzane

NERE O VIOLETTE, TONDE O LUNGHE SONO NEL LORO PERIODO MIGLIORE. COME PREPARARLE A REGOLA D'ARTE

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto Maurizio Lodi, styling Laura Cereda



In tutto il servizio:
piatti Laboratorio Paravicini,
posate Bugatti.
Indirizzi a pagina 6



FORME E COLORI
Le numerose varietà di melanzane si possono raggruppare in 4 tipologie.
- **1** Violetta: tonda, costoluta, ha polpa bianca e compatta.
- **2** Lunga: tipica del Sud, ha colore viola scuro, forma di clava e polpa leggermente piccante.
- **3** Rosa striata: di origini spagnole, ha polpa dolce.
- **4** Nera oblunga: buccia lucida e polpa morbida.

I TAGLI: PER LA GRIGLIA E LA PADELLA
- **1** Spuntate le melanzane; se preferite, pelatele con un pelapatate.
- **2** Affettatele, mettetele in un colapasta, salando ogni strato, lasciatele spurgare per mezz'ora con sopra un peso e sciacquatele.
- **3** Per tagliarle a dadini impilatele e incidetele nei due sensi.
- **4** Se sono piccole potete friggerle intere: tagliatele a fettine arrivando al picciolo e apritele a ventaglio.





PER LA COTTURA IN FORNO
- **1** Senza farcitura: tagliate a metà le melanzane e incidete la polpa a reticolo.
- **2** Per la farcitura: dopo aver tagliato via una calottina incidete la polpa intorno ai bordi e asportatela.
- **3** Al cartoccio: avvolgetele in un foglio di alluminio intere.
- **4** Profumate: incidetele e inseritevi aglio e aromi.



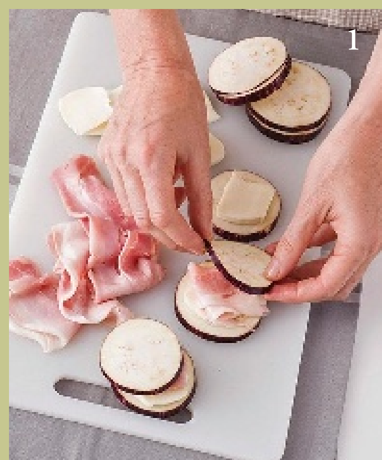


BAULETTI DI MELANZANE

● **1** Cuocete sulla griglia 20 fettine di melanzane nere lunghe; tritatene 4 e raccogliete la polpa in una ciotola; mescolatevi 4 filetti d'acciuga a pezzetti, un trito di prezzemolo e basilico, 70 g di scamorza grattugiata e 1 cucchiaio di pangrattato; salate e pepate. ● **2** Accoppiate le restanti fette di melanzana incrociandole, mettete al centro un cucchiaio del composto e richiudete le melanzane formando dei fagottini; legateli, sistemateli in un tegame con un filo d'olio, versatevi sopra una tazza di salsa di pomodoro e cuocete per 10 minuti.

SANDWICH DI MELANZANE AL PROSCIUTTO

● **1** Ricavate da 2 melanzane rotonde 16 fette piuttosto sottili, fatele spurgare, asciugatele bene e appoggiate su metà una fettina di prosciutto cotto e una di mozzarella per pizza, poi richiudete con le restanti fettine. ● **2** Fissate i sandwich con uno stecchino e passateli prima nella farina poi in 2 uova sbattute, a cui avrete unito un trito di timo e rosmarino, infine nel pangrattato, premendo bene per farlo aderire. Friggete i sandwich in abbondante olio ben caldo e appena dorati scolateli su carta assorbente da cucina.









CAVIALE DI MELANZANE E FUNGHI

● **1** Tagliate a metà una grossa melanzana, incidetela a reticolo e cuocete in forno finché la polpa è morbida, asportatela con un cucchiaio e strizzatela tra le mani, poi tritatela e raccoglietela in una ciotola. ● **2** Tagliate a fette spesse un paio di funghi porcini e fateli saltare in padella con un filo di olio e aglio; scolateli, tritateli e uniteli alla polpa di melanzana, insaporite con prezzemolo ed erba cipollina, una manciata di capperi sott'aceto e di olive nere tritate, un filo di olio; mescolate. Servite il caviale di melanzane su fette di pane tostate.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

LE MINI: BELLE E BUONE

Parliamo delle melanzane cosiddette "nane" che le appassionate del fai-da-te amano coltivare anche sul balcone, in vaso o in cassetta. Nei negozi specializzati se ne trovano diversi tipi, forme e colori: da quelle violette, di forma allungata, a quelle bianche rotonde, simili a piccole uova, fino alla varietà chiamata "slim jim", di colore rosato, sottili e lunghe circa 10 cm, che crescono a grappoli di 4-5 lungo lo stelo principale della pianta. Tutte si possono cucinare nei modi più svariati: tagliate a metà e saltate in padella, oppure fritte in olio abbondante e servite come stuzzicante aperitivo. Se poi si raccolgono quando sono molto piccole ideale è la conservazione sott'olio o sott'aceto, proprio come fossero cetriolini o peperoncini. Una ghiotta riserva per l'inverno.





NEL PROSSIMO NUMERO: CAVOLFIORI E BROCCOLETTI



Alessandro Tosatto / Contrasto

Vialone Nano

LE STRAORDINARIE VIRTÙ DI UN CHICCO ANTICO, DORATO E VERSATILE CHE ASSORBE I CONDIMENTI PER VOCAZIONE

testo di Ernesto Fagiani, ricette di Paola Volpari, foto dei piatti Luca Colombo/XLStudio, styling di Sissi Valassina e Giovanna Baseggio

Interramento della paglia in autunno, semina e inondazione in primavera, mondatura a maggio, raccolta delle spighe a settembre inoltrato: nelle tenute nobiliari del veronese e nelle cascine del mantovano, così come nelle grange medievali del vercellese, nasce la tradizione del grande riso italiano, uno dei migliori a livello mondiale. Tra le poche varietà la cui lavorazione è rimasta rispettosa del ciclo naturale, senza artifizi né manipolazioni chimiche, c'è il Vialone Nano, pregiato riso semifino – cioè dai chicchi di media lunghezza, tondeggianti e perlacei – coltivato in zone di grande fascino paesaggistico tutte da visitare: il territorio della Bassa Veronese, la riva sinistra del Mincio (in provincia di Mantova), e il comune vicentino di Grumolo delle Abbadesse, dove è presidio Slow Food. Qui la sua avventurosa storia si lega alla memoria delle monache del convento di San Pietro di Vicenza che nel 1500, dopo aver bonificato i terreni, introdussero la sua coltivazione intorno alla pieve di Grumolo (che proprio in loro onore diventò poi "delle Abbadesse").

> segue a pag. 79



Sopra e nella pagina accanto, il paesaggio delle risaie nelle diverse stagioni: siamo nella Bassa Veronese, nel cuore del territorio in cui nasce il Vialone Nano Veronese IGP.



Piatto Virginia Casa, posate Marinoni, stoffa 100FA. Indirizzi a pagina 6

Risotto all'isolana
pag. 78



Studio Iride (7)

I setacci tradizionali utilizzati nella Riseria Gazzani, fondata a Vigasio nel 1648. A destra, un raro esempio di barocco del veronese: Villa La Zambonina, nella cui vasta tenuta si coltiva l'omonimo Vialone Nano.





UN SOLO RISO MOLTIPLICATO PER TRE

Nel Vicentino, a Grumolo delle Abbadesse, la pulitura del riso effettuata con le mole di pietra dà luogo alla produzione di un riso di colore bruno, più farinoso al tatto ma più ricco di sapore e proprietà nutritive (un processo di raffinazione energico rende il chicco candido, ma lo priva di alcune qualità organolettiche). L'artigianalità produttiva è una delle ragioni per cui il Vialone vicentino ha ottenuto la tutela di Slow Food che ne ha fatto l'unico Presidio del Riso in Italia.
Il Vialone Nano mantovano è un riso semifino dai chicchi opalescenti che viene prodotto nelle zone delimitate dall'Associazione Strada del Riso e dei Risotti Mantovani (www.stradadelrisomantovano.it), dove recarsi per assaggiare il tradizionale risotto "alla pilota", insaporito con un impasto di carne suina.
Il Vialone Nano Veronese Igp è selezionato sulla base di un rigoroso disciplinare che prevede la selezione di un chicco di forma tonda e semilunga, con dente pronunciato. Il colore inoltre deve essere bianco, privo di striscia, e con una "perla" centrale estesa.



RISOTTO ALL'ISOLANA (VERONA)

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone Nano - 8 dl circa di brodo di carne - 150 g di carne di vitello magra - 150 g di carne di lombo di maiale - 40 g di grana grattugiato - rosmarino - cannella in polvere - 45 g di burro - sale - pepe

● **1** Tagliate i due tipi di carne a dadini, trasferiteli in una ciotola, conditeli con sale e pepe, coprite e lasciate riposare per un'ora in frigorifero.
● **2** Lavate un rametto di rosmarino e legatelo con lo spago da cucina in modo che non perda gli aghi durante la cottura, quindi fatelo rosolare con la carne in un tegame con il burro spumeggiante. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 15 minuti; infine eliminate il rosmarino.
● **3** Nel frattempo, fate bollire il brodo, unitevi il riso e portatelo a cottura a fuoco lento fino a che avrà assorbito tutto il liquido (circa 18 minuti), unitevi il sugo di carne e completate con il grana grattugiato e una spolverata di cannella. Se vi piace, unite anche un po' di rosmarino tritato.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti + riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **495 cal/porz.**



La pianta matura del riso a fine estate. La raccolta si effettua tra settembre e ottobre.

RISOTTO ALLA VILLIMPENTESE (MANTOVA)

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone Nano - 250 g di carne di maiale non troppo magra - un piccolo spicchio di aglio - 65 g di grana grattugiato - un bicchierino di vino bianco secco - 35 g di burro - sale - pepe

● **1** Tritate grossolanamente la carne aiutandovi con un coltello affilato, unitevi lo spicchio d'aglio sbucciato, privato del germoglio e schiacciato con l'apposito attrezzino, salate e pepate.
● **2** In una casseruola, portate a bollore 9 dl d'acqua salata e aggiungete il riso facendo in modo che nel recipiente si formi un cono con la punta che emerge dal pelo dell'acqua per 2 cm circa. Abbassate un poco la fiamma e proseguite la cottura per 5-6 minuti mescolando di tanto in tanto quindi, quando l'acqua sarà quasi del tutto assorbita, appoggiate un canovaccio quasi a contatto con il riso e coprite la casseruola con un coperchio. Togliete la casseruola dal fuoco e lasciatela riposare per circa 15 minuti in modo che il riso continui la cottura con il vapore della poca acqua rimasta.
● **3** Nel frattempo fate rosolare la carne in un tegame con il burro, bagnatela con il vino, fatelo evaporare a fuoco vivace, abbassate la fiamma e proseguite fino a che la cottura del riso non sarà completata. Condite subito il riso con il "pisto" (sugo di carne) preparato e spolverizzatelo con il formaggio grattugiato.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **475 cal/porz.**



Piatto di
La Porcellana Bianca.
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 76

A fregiarsi del marchio Igp (Indicazione Geografica Protetta) è però solo il Vialone Nano prodotto a sud di Verona, nei territori che si allargano a raggiera attorno a Isola della Scala, capitale di questo piccolo reame. Tra le caratteristiche che garantiscono il prodotto "isolano" ci sono il basso sfruttamento dei campi, l'azione diserbante condotta per soffocamento, ovvero ottenuta modificando il livello dell'acqua nella risaia, e l'eliminazione dei parassiti con metodi biologici, come dimostra la presenza nelle risaie veronesi di rane, carpe e di uccelli acquatici come garzette e aironi che altrove sono pressocché scomparsi.
Una volta essiccato, il riso grezzo o "risone" viene pulito dalle impurità e "sbramato", privato cioè della cuticola esterna, la cosiddetta "lolla": è questa la fase fondamentale della "pilatura", effettuata in appositi stabilimenti, le "pile", dove talvolta restano in funzione gli strumenti d'epoca.

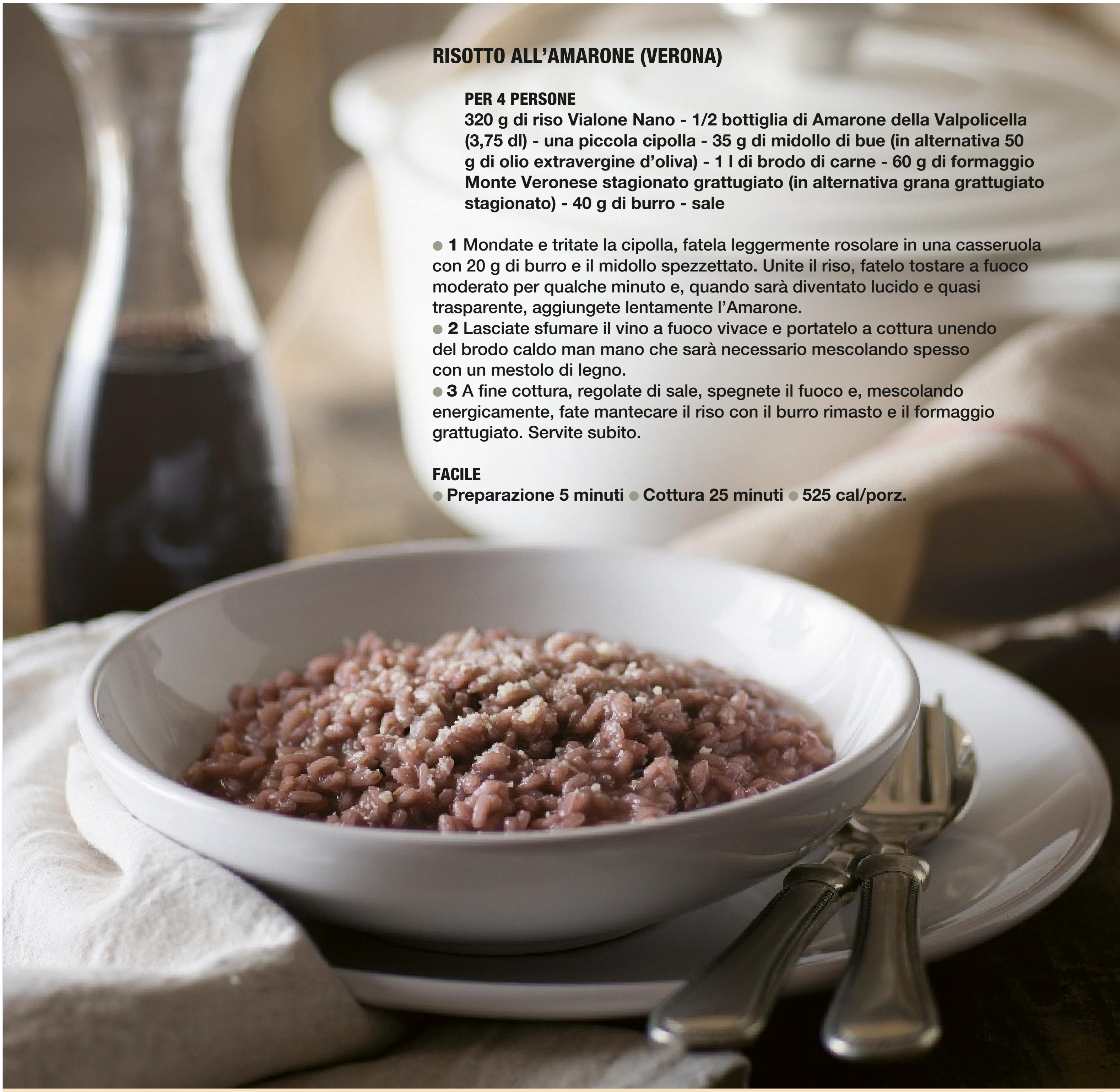
> segue a pag. 80

RISOTTO ALL'AMARONE (VERONA)

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone Nano - 1/2 bottiglia di Amarone della Valpolicella (3,75 dl) - una piccola cipolla - 35 g di midollo di bue (in alternativa 50 g di olio extravergine d'oliva) - 1 l di brodo di carne - 60 g di formaggio Monte Veronese stagionato grattugiato (in alternativa grana grattugiato stagionato) - 40 g di burro - sale

● **1** Mondate e tritate la cipolla, fatela leggermente rosolare in una casseruola con 20 g di burro e il midollo spezzettato. Unite il riso, fatelo tostare a fuoco moderato per qualche minuto e, quando sarà diventato lucido e quasi trasparente, aggiungete lentamente l'Amarone.
● **2** Lasciate sfumare il vino a fuoco vivace e portatelo a cottura unendo del brodo caldo man mano che sarà necessario mescolando spesso con un mestolo di legno.
● **3** A fine cottura, regolate di sale, spegnete il fuoco e, mescolando energicamente, fate mantecare il riso con il burro rimasto e il formaggio grattugiato. Servite subito.

FACILE
● **Preparazione 5 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **525 cal/porz.**



> segue da pag. 79

La "Pila Vecia", tuttora in attività nella riseria dei Ferron, ad Isola della Scala, è un incredibile macchinario del '600, il più antico del genere in Italia, autentico monumento alla storia del riso isolano. Vederla in funzione è un vero spettacolo, tra il movimento dei pestelli azionati ad acqua e l'intreccio ritmico di pale che ruotano, cinghie e ingranaggi di legno che si snodano, elevatori e pulegge che scricchiolano in una sincronia simile al meccanismo di un enorme orologio. Alle pile a pestelli è legata anche la storia della più tipica ricetta locale, il risotto all'Isolana, un tempo preparato coi chicchi che il "pilota" (l'addetto alla pila) tratteneva per sé durante la pulitura. A quel tempo, vi si aggiungevano solo il burro fatto in casa e il lardo venato di magro, regalato ai contadini perché considerato un taglio poco pregiato del maiale. Una parte si mangiava subito, il resto si lasciava indurire; il giorno dopo si affettava e si arrostiva al fuoco del camino.

> segue a pag. 83

RISO AL FORNO (ROVIGO)

PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone Nano - 200 g di fegatini di pollo - 25 g di funghi secchi - 2 acciughe sotto sale (o 4 filetti sott'olio) - uno spicchio d'aglio - 9 dl circa di brodo di carne - grana grattugiato - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 40 g di burro - sale

● **1** Mettete a bagno i funghi secchi in acqua tiepida per 30 minuti. Pulite i fegatini, lavateli e affettateli; sfilettate le acciughe, lavatele e tritatele; sbucciate e tritate l'aglio, privatelo del germoglio e fatelo leggermente rosolare in una casseruola con l'olio. Unite i fegatini, i funghi scolati, strizzati e tritati grossolanamente e le acciughe.
● **2** Abbassate la fiamma, unite un mestolino d'acqua e proseguite la cottura per 10-15 minuti. Versate il brodo e, quando bolle, aggiungete il riso. Lasciatelo cuocere per 15 minuti mescolando spesso. Infine regolate di sale e spegnete.
● **3** Mantecate il risotto con 30 g di burro. Mescolate e versate il composto in una teglia imburrata, cospargetelo con il grana e gratinatelo in forno a 200° per circa 10 minuti. Servite subito.

FACILE
● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 500 cal/porz.



Pirofila Virginia Casa, tessuto 100FA, cucchiaio Marinoni. Nella pagina a sinistra: piatti di Chantalle Delorme, posate Marinoni e pentola Le Creuset. Indirizzi a pagina 6





Sopra, un'antica corte rurale della Bassa Veronese e, a destra, le risaie di Isola della Scala, con la Torre Scaligera del XIV secolo e i Monti Lessini sullo sfondo.

Piatto in ceramica e peltro Marinoni, sedia 100FA, canovaccio Blancmariclo, bicchiere La Rinascente. Nella pagina accanto: piatto Virginia Casa. Indirizzi a pagina 6



FRITOLE DI RISO

PER 6 PERSONE
125 g di riso Vialone Nano - 15 g di lievito di birra - 110 g di farina bianca - 30 g di pinoli - 30 g di uvetta - 50 g di cedro candito a dadini - olio di semi di arachide - strutto - zucchero semolato - sale

● **1** Sbriciolate il lievito, mettetelo in una ciotola, stemperatelo con 1,5 dl di acqua tiepida e unitevi la farina. Mescolate in modo da ottenere una pastella, copritela e lasciatela lievitare per un'ora in un luogo tiepido.
● **2** Fate lessare il riso in acqua bollente leggermente salata fino a che non sarà stracotto (circa 20-22 minuti). Scolatelo, lasciatelo raffreddare e aggiungetelo alla pastella preparata. Coprite il recipiente e lasciate di nuovo lievitare la preparazione per un'ora in un luogo tiepido e lontano da correnti d'aria; trascorso questo tempo, aggiungete al composto i pinoli, l'uvetta, il cedro e friggetelo a cucchiaiate in abbondante olio di semi mescolato a un'uguale quantità di strutto ben caldi.
● **3** Quando le frittelle saranno gonfie e dorate, scolatele, appoggiatele su fogli di carta da cucina, spolverizzatele con lo zucchero e servitele tiepide.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti + riposo** ● **Cottura 35 minuti** ● **260 cal/porz.**



IMPECCABILE ANCHE PILAF
Produttore di Vialone Veronese, promotore del consorzio per la sua tutela, nonché chef del ristorante Pila Vecia di Isola della Scala, Gabriele Ferron è una delle massime autorità del Vialone Nano.
Qual è la miglior qualità di questo riso? Quello semigrezzo, lavorato lentamente e delicamente: il chicco resta carico di sapore e ricco di amidi. Nell'azienda di famiglia lo produciamo in quantità limitata, con la "pila" a pestelli di legno ancora funzionante.
Quali sono gli usi del Vialone? Nei risotti molto mantecati dà il meglio di sé, ma è ottimo anche in quelli delicati, estivi, come il risotto al basilico. Tuttavia è un riso versatile: con la cottura pilaf diventa perfetto per insalate di riso, ad esempio quella col baccalà.
Utilizzi meno convenzionali? Col Vialone si prepara sia la farina da polenta che una farina priva di glutine, adattissima per mantenere compatte le porzioni di finger food.
E tra i dolci cosa consiglia? La pasticceria secca e i biscotti di farina di riso sono squisiti. Ma al primo posto c'è la torta di riso che ho imparato da mia mamma (vedi ricetta a pag.83).



Vecchie macchine per la pilatura del riso visibili nell'Antica Riseria Ferron, dove si organizzano visite guidate.



TORTA DI RISO DI MAMMA ADA (DI GABRIELE FERRON)

PER 4 PERSONE
100 g di riso Vialone Nano • 150 g di farina di riso • 5 dl di latte • 250 g di zucchero • 110 g di burro • 3 uova • 1/2 bustina di vanillina • 1/2 bustina di lievito per dolci • la scorza di 1/2 limone non trattato • zucchero a velo • sale

● **1** Fate bollire il latte con un pizzico di sale e metà della scorza di limone grattugiata, unitevi il riso e cuocetelo per 18-20 minuti mescolando per non farlo attaccare. A cottura ultimata, il latte dovrà esser stato assorbito. Aggiungete un cucchiaino di zucchero e 10 g di burro, mescolate e lasciate raffreddare.
● **2** In una terrina montate con le fruste elettriche 90 g di burro morbido con 150 g di zucchero, unitevi la farina di riso, il lievito e il resto della scorza grattugiata. Separate i tuorli dagli albumi e montate a neve questi ultimi, quindi incorporateli al composto delicatamente così da ottenere una pastella piuttosto dura.
● **3** In un'altra terrina lavorate i tuorli con lo zucchero rimasto e la vanillina, quindi unetevi il riso. Imburrate e infarinate una teglia di 20 cm, versate sul fondo il composto con il burro e gli albumi e, aiutandovi con una spatola, spingetelo anche sulle pareti; versate quindi il composto con tuorli e riso facendo in modo che non oltrepassi il bordo del precedente. Cuocete la torta in forno a 150° per un'ora e 40 minuti, sfornatela e servitela tiepida o fredda spolverizzata di zucchero a velo.

FACILE
● Preparazione 30 minuti ● Cottura 120 minuti ● 525 cal/porzione

> *segue da pag. 80*

L'occasione per assaggiarlo capita dal 16 settembre all'11 ottobre, quando Isola della Scala ospita la Fiera del Riso: nata per rievocare le tradizionali feste padane di fine raccolto, è arrivata a contare mezzo milione di visitatori. È questo il momento per gettare uno sguardo sull'intera filiera di un prodotto artigianale che piccole aziende familiari coltivano, pilano, confezionano e vendono oppure utilizzano per cucinare il risotto all'Isolana, servito poi ai visitatori. In cucina il Vialone rivela una naturale capacità di assorbire i condimenti ed è quindi ideale per risotti "crogiolati", ovvero preparati secondo la classica tecnica del Nord Italia dove il riso viene tostato, cotto nel brodo e infine mantecato con un cucchiaio di legno fino a renderlo morbido e cremoso, "all'onda". In perfetta sintonia con un bicchiere di Perlena, uno spumante da uve autoctone "vespaiolo". Un vino profumato, fresco e morbido, che esalta la tipicità di questo riso straordinario.

XVII FESTIVAL NAZIONALE DEI PRIMI PIATTI

I PRIMI D'ITALIA, IL FESTIVAL TUTTO DA GUSTARE



FOLIGNO CENTRO STORICO

24/27 SETTEMBRE

CIRCUITI DI DEGUSTAZIONE / LABORATORI DEL GUSTO / EVENTI SPECIALI AD INGRESSO LIBERO / MOSTRE & MERCATI / FOOD EXPERIENCE FOOD FASHION / SCULTURE E GIOIELLI DI PASTA / FOOD ART BON TON A TAVOLA / BOUTIQUE DELLA PASTA / ECCELLENZE DEL GUSTO

MASTER IN PRIMI PIATTI

Corsi di alta cucina con chef stellati M.Uliassi - Ristorante Uliassi - Senigallia G. Esposito - Ristorante Torre del Saracino Vico Equense.

CUCINA, CORSI & PERCORSI

Appuntamenti degustativi e cooking show con noti chef, food blogger italiani e testimonial d'eccezione.

VILLAGGI DEL GUSTO

Un circuito di degustazioni continuative in prestigiose location del centro storico. Degustazioni singole a € 3,00 e menu di primi a € 8,00.

I PRIMI D'ITALIA JUNIOR

Il Festival a misura di bambino, tra gioco e didattica. Mini corsi di cucina per diventare chef per un giorno in collaborazione con FIDA.

SPORT & BENESSERE

Vivere bene mangiando con gusto. Mezza Maratona dei Primi by Atletica Winner Foligno. Pasta party (27/9).

I PRIMI D'ITALIA GLUTEN FREE

Degustazioni di pasta e gnocchi senza glutine, polenta. Tra gusto e salute. In collaborazione con AIC.

INFORMAZIONI E PROGRAMMA
EPTA / CONFCOMMERCIO
Tel. 075.5005577 - www.eptaeventi.it

PRENOTAZIONI ALBERGHIERE
UMBRIASÌ
Tel. 075.5058792 - www.umbriasi.it

AREA SOSTA CAMPER
CAMPER CLUB FOLIGNO
Tel. 338.7065172 - www.camperclubfoligno.net

i primi d'ITALIA®

www.iprimiditalia.it

Patrocini

Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali · Regione Umbria · Provincia di Perugia · Comune di Foligno · Camera di Commercio Perugia

Radio Ufficiale

Radio Subasio

Partner

Parmigiano Reggiano · Università dei Sapori – Centro Nazionale di Formazione e Cultura dell'Alimentazione · Banca Popolare di Spoleto · Buttalapasta · Neff · Pentole Agnelli – Strumenti di cottura dal 1907



Giochi di intrecci

MISE EN PLACE ALL'INSEGNA DELL'ESTATE CON CESTI E TOVAGLIETTE IN VIMINI, RATTAN, CORDA, PLASTICA...

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

A tutte le latitudini, dall'Europa all'Oceania, canestri e panieri sono da sempre una presenza utile e decorativa in casa, soprattutto in cucina. Eppure l'arte dell'intreccio, parente prossima della tessitura, è una tecnica spontanea che nasce con l'uomo in tempi remoti, quando le canne palustri o i rami flessuosi di vite, salice e rampicanti venivano usati per costruire rudimentali strumenti utilizzati per contenere e trasportare il cibo.

Dal Neolitico, lungo la storia millenaria e affascinante dell'artigianato, la tradizione dell'intreccio è arrivata indenne fino a noi e oggi si declina su materiali classici e naturali come rafia, vimini, rattan e paglia, ma anche più contemporanei e resistenti come le fibre sintetiche o il filo di ferro.

> segue a pag. 86

● **1** I cache-pot in plastica sono perfetti per contenere profumate piantine aromatiche. Lavabili, sono disponibili in diversi colori e dimensioni (Petali, a partire da 6 €). ● **2** Il portavivande in bambù ha una cupola in rete azzura che protegge i cibi da polvere e insetti (Coin Casa, 16 €). ● **3** Cesto milleusi in plastica verde acqua (Croff, 5 €). ● **4** Protegge le vivande sul piatto in vetro sottostante la cupola bianca in vimini (Montemaggi, 54 €). ● **5** Porta una nota di colore sulla tavola il cestino per il pane in corda intrecciata rossa (Montemaggi, 5 €). ● **6** Per le sere d'estate en plein air, il thermos rivestito in rattan sbiancato (Nella Longari, 215 €). Indirizzi a pagina 6



● **1** La pirofila in Pyrex si presenta in tavola nell'elegante contenitore in rattan (Nella Longari, 59 €). ● **2** Si accende di colori con la frutta dell'estate il cestino a forma di cuore in filo di ferro bianco (Co Import, 6,50 €). ● **3** In vimini sbiancato il cesto con manici, coperchio e interno foderato in lino grezzo (Co Import, 12,90 €). ● **4** Effetto tricot per la tovaglietta americana in foglia di banano (Coin Casa, 6,90 €). ● **5** Nella tenue tonalità rosata il cestino ovale in corda con manici (Montemaggi, 8 €). ● **6** La knitting mania è di moda sulla tavola dove spicca il sottopiatto in rafia verde lavorato all'uncinetto (Coin Casa, 7 €).
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 85

Per far provviste nell'orto o nel frutteto o per le uscite in campagna a caccia di bacche ed erbe mangerecce, per esempio, sono utili i cestini di corda o di plastica lavabile, da abbinare - in previsione di un picnic - a un portavivande in bambù e a un thermos avvolto in un guscio di rattan anti urto. L'involucro intrecciato è prezioso per proteggere oggetti fragili o alimenti più delicati, come una pirofila o una crostata, che la cupola in vimini o in retina salvaguarda da polvere e insetti. E se le giornate di sole e le serate più calde dell'anno invitano a pranzare e a cenare in terrazza, che cosa c'è di più rustico ed ecologico di una tavola apparecchiata con i set all'americana in rafia e in foglia di banano, i piatti in terraglia colorata e tanti canestri di tutte le dimensioni, con o senza fodera di tessuto, perfetti per pane, focacce, frutta di stagione e piccola pasticceria secca, oppure per sistemare posate e tovaglioli? Leggeri da spostare e facili da pulire con acqua e sapone di Marsiglia, regalano un tocco di freschezza anche alla mise en place più semplice. Ed è subito festa!


Diesse®
monoservizio di alta qualità
Stoviglie monouso di alta qualità
ogni giorno a tavola con te!
www.diessemonouso.it

Rosso lampone

CON LA POLPA DOLCE ACIDULA E IL COLORE SQUILLANTE, REGALA UN TOCCO IRRESISTIBILE AI DESSERT DI FINE ESTATE

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina





Tessuto da Romo, vasetti da conserva Weck distribuiti da MCM Emballages, vasetto con chiusura Bormioli Rocco. Indirizzi a pagina 6

TIRAMISÙ AI PISTACCHI

PER 4 PERSONE
12 savoiardi - 200 g di mascarpone - 2 uova - 3 cucchiai di zucchero - 200 g di lamponi - 40 g di granella di pistacchi

● **1** Schiacciate 50 g di lamponi attraverso le maglie di un colino; raccogliete la purea in una ciotola, unite 1 cucchiaio di zucchero e 100 ml di acqua.
2 Separate i tuorli dagli albumi; montate questi ultimi a neve e teneteli da parte. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto e, quando saranno soffici e spumosi, incorporate prima il mascarpone con l'aiuto di una spatola, poi delicatamente gli albumi.
● **3** Spezzate a metà i savoiardi e inzuppateli nella bagna al lampone preparata, un pezzo alla volta.
● **4** Componete un primo strato di biscotti in 4 vasetti, aggiungendo in ognuno un paio di lamponi. Proseguite con uno strato di crema al mascarpone e cospargete con un pizzico di granella di pistacchi. Completate i vasetti con un secondo strato con tutti gli ingredienti.
● **5** Passate in frigo per almeno 2 ore. Prima di servire decorate ogni vasetto con un paio dei lamponi rimasti.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + riposo**
● **Cottura nessuna**
● **430 cal/porzione**

TORTA ALLE NOCI CON LAMPONI E GLASSA AL CIOCCOLATO

PER 8 PERSONE
100 g di noci sgusciate - 40 g di mandorle sgusciate - 100 g di burro - 100 g di zucchero di canna - 135 g di farina - 1 cucchiaino di lievito per dolci - la scorza grattugiata di 1/2 limone - 2 uova - 70 ml di olio di semi - 70 ml di latte - 165 g di cioccolato fondente - 135 g di panna - 200 g di lamponi - 150 g di confettura di lamponi - burro e farina per lo stampo

● **1** Passate al mixer noci e mandorle con metà dello zucchero. Lavorate il burro a spuma con lo zucchero rimasto, quindi incorporate le uova, poi la frutta secca tritata e la scorza di limone, infine la farina e il lievito setacciati insieme.
● **2** Unite al composto l'olio e il latte, mescolate bene, quindi trasferite in uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro, imburrato e infarinato, e infornate a 180° per 35 minuti circa. Togliete la torta da forno e lasciatela intiepidire prima di sformarla e farla raffreddare completamente su una gratella. Quando la torta sarà ben fredda, tagliatela a metà e farcitela con la confettura e metà dei lamponi.
● **3** Portate la panna quasi a bollore e versatela sul cioccolato tritato. Mescolate con un cucchiaio di legno fino a ottenere una salsa liscia, versatela sulla torta e lasciatela rapprendere un po' prima di servire. Decorate con i lamponi rimasti.

MEDIA
● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **700 cal/porzione**





QUADRATI CON LEMON CURD AL FRUTTO DELLA PASSIONE

PER 16 QUADRATI
2 uova - 435 g di zucchero - 375 g di burro - 375 g di farina - 75 ml di succo di limone - la scorza grattugiata di 1 limone - 1 frutto della passione - 120 g di farina di mandorle - 300 g di lamponi - sale

● **1** Sbattete le uova con 160 g di zucchero in un pentolino dal fondo spesso; unite la scorza di limone, il succo e la polpa del frutto della passione filtrata attraverso un colino.
● **2** Aggiungete 125 g di burro a pezzetti e mettete sul fuoco, continuando a mescolare, finché la crema incomincerà ad addensare (una dozzina di minuti). Toglietela dal fuoco e raffreddatela prima a bagnomaria, poi in frigo.
● **3** Raccogliete nel mixer la farina, il burro rimasto freddo a pezzetti, lo zucchero rimanente, la farina di mandorle e un pizzico di sale. Frullate fino a ottenere un composto a briciole.
● **4** Foderate una teglia bassa di 23x30 cm con carta da forno e versatevi 2/3 dell'impasto, pressandolo un po' con le mani. Passate nel forno già caldo a 190° per 15 minuti, quindi lasciate raffreddare fuori dal forno.
● **5** Distribuite sull'impasto il lemon curd al frutto della passione e i lamponi, quindi il composto a briciole rimasto.
● **6** Cuocete a 180° per altri 30 minuti. Lasciate completamente raffreddare il dolce e tagliatelo a quadrati.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 1 ora** ● **420 cal/l'uno**

Americana Society Limonta, piatti con lettere Jannelli&Volpi, cucchiaio Broste Copenhagen distribuito da MHV. Indirizzi a pagina 6

MOUSSE GELATA CON BISCOTTI AL CIOCCOLATO

PER 8 PERSONE
500 ml di panna fresca - 3 albumi - 100 g di zucchero - 300 g di lamponi - 100 g di biscotti al cioccolato - 30 g di amaretti - 1 cucchiaino di zucchero a velo

● **1** Preparate uno sciroppo facendo sciogliere lo zucchero in un pentolino con 100 ml di acqua, a fuoco dolce. Montate gli albumi con le fruste in una grossa ciotola: quando saranno quasi pronti unite lo sciroppo a filo, continuando a montare, fino a ottenere una meringa soda e lucida.
● **2** Montate la panna a parte e incorporatevi la meringa, poi unite 150 g di lamponi, mescolando delicatamente.
● **3** Versate il composto in uno stampo a cassetta della capacità di 1 litro, foderato con la pellicola. Passate in freezer a rassodare per almeno 6 ore. Togliete il dolce dallo stampo, eliminate la pellicola e copritelo con i biscotti e gli amaretti sbriciolati. Riavvolgetelo con la pellicola e mettetelo in freezer ancora per qualche minuto.
● **4** Passate 100 g di lamponi attraverso un colino e unite lo zucchero a velo alla purea ottenuta. Estraete il dolce dal freezer, eliminate la pellicola, tagliatelo a fette e servitelo con la salsa e i lamponi rimasti per guarnire.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + riposo** ● **Cottura 5 minuti** ● **330 cal/porzione**



FLAN DI SEMOLINO ALLA VANIGLIA

PER 4 PERSONE
600 ml di latte - 80 g di semolino - 2 uova - 150 g di lamponi - 1/2 baccello di vaniglia - 150 g di zucchero

● **1** Sciogliete 90 g di zucchero in un pentolino a fondo spesso fino a ottenere un caramello biondo. Versatelo sul fondo di una pirofila ovale piuttosto bassa, della capacità di 1 litro; lasciate solidificare.
● **2** Scaldate il latte con lo zucchero rimasto e il baccello di vaniglia tagliato a metà, fin quasi al bollore. Unite il semolino a pioggia e cuocete per qualche minuto mescolando.
● **3** Lasciate intiepidire un po' il composto mescolandolo spesso; eliminate la vaniglia, quindi incorporate le uova, poi, molto delicatamente, anche i lamponi.
● **4** Versate la preparazione nello stampo caramellato e cuocete in forno già caldo a 170° per 40-45 minuti.
● **5** Lasciate raffreddare, poi passate in frigo per almeno 2-3 ore prima di rovesciare il dolce su un vassoio da portata e servire.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura 55 minuti**
● **340 cal/porzione**



Tessuto da Romo, piatto ovale La Rinascente. Nella pagina accanto: piatto Laboratorio Paravicini. Indirizzi a pagina 6



TARTELLETTE AL CIOCCOLATO CON LAMPONI E GANACHE AL GELSOMINO

PER 8 TARTELLETTE
250 g di farina + quella per il piano di lavoro - 100 g di zucchero a velo (più 1/2 cucchiaio per decorare) - 2 tuorli - 225 g di burro - 1 cucchiaio di cacao - 275 ml di panna fresca - 1 bustina di tè al gelsomino - 350 g di cioccolato fondente - 150 g di lamponi - un pizzico di sale

● **1** Mettete nel mixer la farina, il cacao, lo zucchero a velo, il sale e 150 g di burro freddo a pezzetti; unite i tuorli e frullate fino a ottenere un composto a briciole.
● **2** Trasferite sul piano da lavoro e lavorate velocemente con le mani fino ad ottenere una palla liscia. Appiattitela un po', avvolgetela con la pellicola e fatela riposare in frigo per un'ora.
● **3** Stendete la pasta a uno spessore di 4-5 mm sul piano infarinato e rivestite 8 stampini antiaderenti per tartelletta di 7-8 cm di diametro. Passate in freezer per una ventina di minuti, quindi nel forno già caldo a 200° per una decina di minuti. Lasciate raffreddare le tartellette.
● **4** Nel frattempo portate quasi a bollore la panna e lasciatevi in infusione la bustina di tè per una decina di minuti. Eliminate la bustina strizzandola bene e scaldate nuovamente la panna.
● **5** Tritate il cioccolato e mettetelo nel mixer. Versatevi la panna bollente, azionate l'apparecchio e, dopo qualche secondo, unite anche il burro rimasto.
● **6** Spezzettate qualche lampone e distribuiteli sul fondo delle tartellette; coprite con la ganache e lasciate rapprendere un po'. Decorate con i lamponi rimasti e spolverizzate con poco zucchero a velo appena prima di servire.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **685 cal/tartelletta**

Vassoio in legno Jannelli&Volpi. Indirizzi a pagina 6

Per noi Buono non è mai stato abbastanza





Non Solo Buono da sempre è la nostra filosofia di qualità, che nasce dall'amore per il cibo, dal rispetto della terra e dalla passione per la tavola, per un prodotto **Non Solo Buono**, ma anche italiano, semplice, fresco, sicuro, equilibrato,... **GIUSTO!**

NON SOLO BUONO.IT

Nonsolobuono.it è anche un luogo pensato per te, dove puoi trovare curiosità, consigli e raccogliere le tue ricette preferite.
Vieni a scoprirlo su
www.nonsolobuono.it

Crema ghiacciata al Porto con melone

UN SEMIFREDDO DA ASSAPORARE SENZA FRETTA, PER COGLIERE TUTTE LE SFUMATURE CHE LO COMPONGONO. DALLA MORBIDEZZA DELLA FRUTTA E DEL VINO ALL'ACIDULO DELLO YOGURT

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





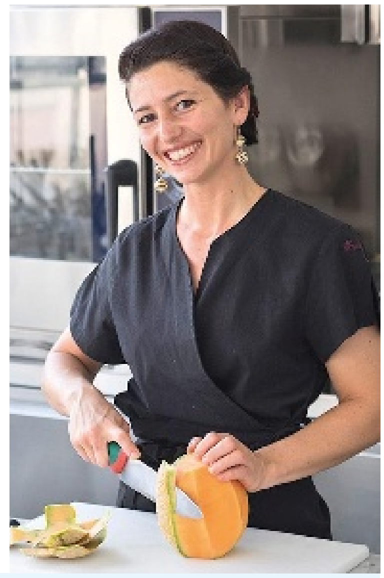
1



2



3



INGREDIENTI PER 6 PERSONE
per la crema al Porto: 8 tuorli - 100 g di zucchero di canna - 140 ml di Porto rosso - 140 ml di panna fresca - 7 g di gelatina in fogli
per le palline di melone marinate: 1 melone piccolo - 100 g di zucchero di canna - 1 lime non trattato
per la salsa allo yogurt: 125 g di yogurt - 20 g di miele
per guarnire: 100 g di scaglie di cioccolato - menta

● **1** Per la crema al Porto: mescolate i tuorli con lo zucchero di canna e montateli con una frusta a bagnomaria insieme al Porto finché avranno raddoppiato il loro volume. ● **2** Unite la gelatina ammorbidita in acqua fredda, scolata e strizzata e lasciate raffreddare la ciotola con il composto in un'altra ciotola, meglio se d'acciaio, piena di cubetti di ghiaccio fino a quando avrà raggiunto la temperatura di 45°. ● **3** Aggiungete al composto delicatamente la panna semi montata, mescolando sempre nello stesso senso. ● **4** Distribuite la crema in 6 stampini da 125 g e lasciate riposare in freezer per 1 giorno. ● **5** Per le palline di melone marinate: tagliate a metà il melone, privatelo dei semi e della scorza e ricavate dalla polpa tante palline con l'apposito attrezzo; raccoglietele in una ciotola, cospargetele con lo zucchero di canna e la scorza di lime grattugiata, mescolate e lasciate marinare per 20 minuti. ● **6** Per la salsa allo yogurt: emulsionate lo yogurt molto freddo con il miele usando un frullatore a immersione e lasciate riposare in frigorifero per almeno 20 minuti. Distribuite la salsa sui piatti individuali, stendendola sul fondo; sformatevi sopra la crema ghiacciata, mettetevi in cima le palline di melone, guarnite con le scaglie di cioccolato e le foglioline di menta e servite subito.

FACILE ● **Preparazione: 30 minuti + riposo** ● **Cottura: 5 minuti**

RICORDI DI VIAGGIO

Il melone con il Porto è un classico da sempre. L'idea di usarli per farne un vero e proprio dolce, però, **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) l'ha avuta di ritorno da un tour in Portogallo dove ha imparato ad apprezzare il celebre vino liquoroso in tutte le sue versioni. Per questa ricetta, comunque, non c'è bisogno di usare un Tawny, un Colheita o un Vintage, i più pregiati, perfetti per una degustazione. Va benissimo anche un Ruby, un rosso invecchiato in grandi botti, molto fruttato, di colore rubino intenso e sapore di frutti rossi, accessibile e facilmente reperibile nei supermercati. Potete anche servirlo fresco o a temperatura ambiente per accompagnare il dolce.



4



5



6



Uno ne usi mille ne fai

Le ricette dell'igiene



SOLVAY® BICARBONATO DI SODIO PURISSIMO

IGIENIZZA ELETTRODOMESTICI E CASA IN MODO SICURO.

Per pulire il forno:

- Quando è ancora caldo, inserisci una bacinella di acqua e limone: il vapore ammorbidirà i residui.
- Metti Bicarbonato Solvay® su una spugnetta umida, poi lava i ripiani e risciacqua.
- Per eliminare i cattivi odori, tra un utilizzo e l'altro, lascia all'interno una ciotola piena di Bicarbonato Solvay®.



Lavastoviglie splendente:

- Per evitare gli odori sgradevoli, cospargi le stoviglie con Bicarbonato Solvay®.
- Per deodorare e sgrassare, una volta al mese, aggiungi 100g. di Bicarbonato Solvay® nella lavastoviglie vuota e avvia il programma di risciacquo.





Frigorifero:

- Per pulire internamente e prevenire i cattivi odori, rimuovere residui di cibo ed eventuale muffa, lava le superfici con acqua e Bicarbonato Solvay®.
- Per un effetto anti-odore lascia nel frigo una ciotola colma di Bicarbonato Solvay®.



Ricorda: I cristalli di Bicarbonato Solvay® eliminano lo sporco senza graffiare le superfici ed, essendo solubili, non lasciano residui: ecco perché Bicarbonato Solvay® è amico dell'ambiente.

Scopri tutti gli altri usi di Bicarbonato Solvay® su Bicarbonato.it



REGOLAMENTO COMPLETO SU BICARBONATO.IT

vinci Samsung GALAXY A7

CONCORSO SOLVAY® 2015. VINCI CON NOI!

SCARICA GRATIS LA APP

Available on the App Store

Disponibile su Google play

Scopri la nostra nuova pagina

Seguici anche su

CONCORSO A PREMI VALIDO DAL 05/05/2015 AL 30/11/2015. - VALORE COMPLESSIVO MONTEPREMI € 25.495,00



Ficodindia dell'Etna

LA BUCCIA SPINOSA RACCHIUDE UNO SQUISITO FRUTTO DOLCE, CHE CRESCE AL NATURALE NELLE ARIDE TERRE VULCANICHE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, Bere giusto di Sandro Sangiorgi

Tutti sanno che del maiale non si butta via niente, ma quanti penserebbero che il famoso detto sia valido anche per lo spinoso ficodindia? (In Sicilia amano scriverlo in una parola sola come faceva Verga). Eppure, come dice Salvatore Rapisarda del Consorzio Euroagrumi (fruttaetna.it), non si mangiano solo i frutti di questa pianta della famiglia delle Cactacee. Nella sua terra d'origine, il Messico, e in quella d'elezione, la Sicilia appunto, si portano in tavola anche le pale giovani (parti del fusto), passate in pastella e fritte oppure in insalata; dai fiori si ricavano tisane e un miele delicatissimo, mentre dai semi un olio dalle proprietà antiage.

> segue a pag. 101



IL PRIMO CAMPUS CULINARIO DI MILANO
Un centro multifunzionale di 1.500 mq in cui imparare a cucinare, ma anche a degustare, a studiare e ad ascoltare l'evoluzione del mondo delle arti culinarie.
Corsi professionali certificati per cuochi, pasticceri e panificatori.
Percorsi formativi post-diploma, dedicati a chi vuole entrare nel mondo della ristorazione e della pasticceria. Patrocinati dall'APCI (Associazione Professionale Cuochi Italiani), i corsi prevedono tirocini formativi in prestigiose strutture convenzionate.
Corsi di cucina e pasticceria per appassionati di tutte le età.
CONGUSTO®
GOURMET INSTITUTE
In collaborazione con
alce nero
BIALETTI
FISKARS®
Garofalo
VIRGILIO
Via Davanzati, 15 20158 Milano
MM3 Maciacchini - Dergano
Tel 02 897858 - www.congusto.com

MOSTARDA DI FICHIDINDIA DELL'ETNA

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

10 fichidindia dell'Etna Dop - 50 g di farina - 50 g di fecola - 100 g di gherigli di noci - 100 g di mandorle pelate - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 1 cucchiaino di scorza di limone tritata

● **1** Mettete i fichidindia a bagno in acqua per un'ora per facilitare l'eliminazione delle eventuali spine. Poi, indossando un paio di guanti, strofinateli con cura sotto il getto del rubinetto con una paglietta di acciaio.
● **2** Tagliate i fichi a pezzetti, metteteli in una casseruola, portate a bollore e cuocete a fiamma bassa per 20 minuti. Passate al passaverdure con il disco a fori più piccoli e raccogliete la purea nella casseruola (1 kg di peso).
● **3** Portate a bollore e lasciate asciugare per 10 minuti, quindi unite la farina e la fecola a pioggia, continuando a mescolare con una frusta. Fate sobbollire 8-10 minuti.
● **4** Aggiungete cannella e scorza di limone, mescolate e cuocete ancora qualche istante. Unite noci e mandorle tritate grossolanamente e versate il composto su una placca inumidita in uno strato di 2 cm. Fate rassodare, coprite con la pellicola e passate in frigo per qualche ora.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 40 minuti** ● **160 cal/porzione**



> segue da pag. 99

Le parti migliori sono comunque i frutti, succosi e molto nutrienti, che un tempo i contadini siciliani mangiavano a colazione (li chiamavano il pane dei poveri), raccogliendoli dai bordi delle strade, dove le piante crescevano spontanee. Ancora oggi si inerpicano naturalmente sulle "sciare" vulcaniche ma in molte zone del catanese sono diffuse coltivazioni a basso impatto ambientale, senza pesticidi e con irrigazione minima perché hanno bisogno di pochissima acqua: è qui che nasce il ficodindia dell'Etna Dop, naturalmente biologico, che per primo ha ottenuto il riconoscimento europeo nel 2003. Il frutto, di forma ovoidale e ricoperto di spine, si declina in 3 varietà, che si differenziano per il colore della polpa: rossa per la Sanguigna, bianca per la Muscaredda e gialla per la Sulfarina. I fichidindia della prima fioritura, gli agostani, maturano tra agosto e settembre; quelli tardivi, chiamati bastardoni, sono più grossi e pregiati e si trovano in autunno. La raccolta viene fatta a mano, ben protetti per difendersi dalle spine e con grande cura, per non danneggiare i frutti delicati. Che poi vengono despinati prima di essere venduti ma vanno comunque maneggiati con attenzione, meglio con un paio di guanti, perché le spine più piccole (glochidi) non vengono eliminate del tutto.
Il ficodindia dell'Etna ha una particolare consistenza croccante, grazie alla ricchezza di potassio. La varietà rossa è più succosa e ha un gusto intenso, quella bianca è la più delicata, tutte sono dolci e fragranti. Squisite da gustare al naturale, sbucciate con forchetta e coltello: si tagliano le due estremità, poi si incide nel senso della lunghezza e si elimina la buccia. Deliziosi gli abbinamenti con formaggio, prosciutto crudo, miele e confetture. Il ficodindia trionfa anche in pasticceria, in sorbetti, granite, confetture, bavaresi, torte, crostate e dolci tipici siciliani come la mostarda (vedi ricetta) e i mustazzoli (biscotti). Per chi vuole cimentarsi nelle preparazioni salate, da provare i primi piatti come il risotto con succo di ficodindia, insaporito con formaggio pepato, o la pasta con alici e fichidindia; oppure i secondi, come il pollo saltato con pezzi di frutto, condito con pepe e chiodi di garofano.

BERE GIUSTO
L'estrema dolcezza della ricetta richiede un vino dall'impatto gustativo tenero ma non zuccheroso, per non saturare la sensibilità della prima parte della lingua. La versione Superiore del Marsala 1987 di De Bartoli è un gioiello di equilibrio e territorialità.





Una croccante crosticina

DI PANE O CEREALI, FRUTTA SECCA O ERBE AROMATICHE, LE PANATURE RIVESTONO FRITTINI E CROCCHETTE CON INVOLUCRI DORATI DAL GOLOSO EFFETTO "CRUNCHY"

a cura di Francesca Romana Mezzadri, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Indispensabili per friggere e preziose per "tenere insieme" polpette, crocchette e altri stuzzichini da padella o da griglia: sono le panature, che avvolgono gli alimenti formando una copertura superficiale che trattiene succhi e umori e, in cottura, crea una consistenza esterna croccante, con gioia del palato. Classica è quella della cotoletta, la carne passata nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato, in modo che questo aderisca al meglio e, in padella, formi quella crosticina dorata che è il carattere più importante della ricetta. L'uovo, intero o solo l'albume, si addice anche a verdure e pesci. E, perché non scivoli via, può essere preceduto da una infarinatura leggera. Una volta il pane si faceva seccare per poi grattugiarlo e setacciarlo, secondo il grado di finezza desiderato. Ancora oggi gli chef raccomandano di prepararlo al momento scegliendo il tipo più adatto all'uso: crostoso, morbido o biscottato, bianco o integrale. Per le emergenze può comunque essere comodo quello pronto. Attenzione, però: si conserva, solo se tenuto in un recipiente ben chiuso, per non più di qualche settimana.

> segue a pag. 105



Polpette di coniglio con capperi e olive,
pag. 104

Piatto Caterina Von Weiss, piano Laminam, runner Linum. Nella pagina accanto: ciotole a destra Alessi, ciotola a sinistra Denby, piatto Linea Sette, piastrella vassoio Domenico Mori, piano Laminam. Indirizzi a pagina 6

POLPETTE DI CONIGLIO CON CAPPERI E OLIVE

PER 4 PERSONE
300 g di polpa di coniglio macinata - 50 g di fette biscottate - 30 g di mollica di pane fresca - 2 cucchiai di latte - 3 uova - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 4 foglie di salvia - 20 g di capperi sotto sale - 10 g di finocchietto - 40 g di olive di Gaeta denocciolate - olio di semi di arachidi - sale - pepe

● **1** Sciacquate i capperi e metteteli a bagno in una ciotola con acqua fredda. Bagnate la mollica con il latte, strizzatela e trasferitela nel mixer con le foglie di salvia, una presa di sale, una generosa macinata di pepe, un uovo e il parmigiano e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
● **2** Versatelo in una ciotola con la carne e impastate gli ingredienti con una forchetta. Con un cucchiaino, prelevate una noce di composto alla volta e, con le mani inumidite, formate tante polpettine rotonde.
● **3** Sgusciate le uova rimaste in un piatto fondo, salatele e sbattetele leggermente. Sbriciolate le fette biscottate e trasferitele nel mixer con il finocchietto, sciacquato e privato dei gambi, i capperi strizzati in carta da cucina e le olive. Frullate fino a ottenere un trito omogeneo. Passate le polpettine nelle uova, nel composto di fette biscottate e friggetele in abbondante olio caldo per 3-4 minuti, finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente e servite.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **360 cal/porzione**

TRIGLIE CROCCANTI AI FIOCCHI D'AVENA E MANDORLE

PER 4 PERSONE
400 g di filetti di triglia - 100 g di fiocchi d'avena piccoli - 50 g di mandorle con la buccia - 2 uova - 1 limone non trattato - insalatina verde per accompagnare - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Sgusciate le uova in un piatto fondo, unite una presa di sale e sbattetele con una forchetta. Tritate grossolanamente le mandorle nel mixer e mescolatele con i fiocchi d'avena in una terrina.
● **2** Private i filetti di triglia di eventuali lische e squame. Passateli prima nelle uova sbattute, poi nel composto di mandorle e avena, premendo leggermente per farlo aderire.
● **3** Scaldate abbondante olio in una padella, unite i filetti di triglia, pochi alla volta, e friggeteli per circa 1 minuto finché sono dorati su entrambi i lati. Scolateli su carta assorbente, salateli leggermente e serviteli con il limone tagliato a spicchi e foglioline di insalatina verde.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **400 cal/porzione**


Triglie croccanti ai fiocchi d'avena e mandorle

CRESCENZA IN CARROZZA CON CRUDO E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
200 g di crescenza - 8 fette di pancarré americano - 80 g di prosciutto crudo - 2 piccole zucchine - 2,5 dl di latte - 3 uova - 50 g di pistacchi sgusciati - 20 g di pecorino romano grattugiato - 1 arancia non trattata - 4 rametti di timo - 100 g di pangrattato - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Eliminate la crosta dalle fette di pane e tagliatele ognuna in 4 quadrati. Sgusciate le uova in una ciotola e sbattetele con una presa di sale. Tritate nel mixer i pistacchi con la scorza grattugiata di 1/2 arancia, il pecorino, il pangrattato e il timo.
● **2** Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a fettine per il lungo e poi a tocchetti. Coprite metà dei quadrati di pane ognuno con un ciuffetto di crescenza, un pezzetto di prosciutto tagliato a misura e uno di zucchina. Chiudete con i quadrati rimasti.
● **3** Premete i sandwich per compattarli, passateli nel latte, poi nelle uova e infine nel composto di pangrattato. Friggeteli in abbondante olio ben caldo, circa 1 minuto, rigirandoli sui due lati. Scolateli su carta assorbente e servite.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **690 cal/porzione**

Piastrella vassoio Domenico Mori, piano Laminam, runner Linum. Nella pagina accanto, piatto Virginia Casa, piano Laminam, runner Linum. Indirizzi a pagina 6



Crescenza in carrozza con crudo e zucchine

> *segue da pag. 103*

Al pangrattato si possono aggiungere altri ingredienti e, per effetti inaspettati, si può addirittura sostituire il pane con fiocchi di cereali o unire mandorle, pistacchi e altra frutta secca passata nel mixer: il risultato sarà di particolare croccantezza. Anche sbriciolando o tritando fette biscottate, grissini o cracker si ottengono involucri dal piacevolissimo effetto "crunchy". Formaggio grattugiato ed erbe essiccate come origano, timo o maggiorana regalano sapore e aroma.
Fra le regole da tenere a mente, attenzione al sale: non spargetelo sull'alimento crudo (si formerebbe condensa che farebbe staccare il rivestimento) ma unitene poco all'uovo o al composto di briciole. Friggete sempre a fuoco moderato, per una cottura adeguata dell'interno senza che l'esterno indurisca o annerisca. Infine, non impanate con eccessivo anticipo rispetto al momento della frittura: con l'umidità, la panure diventerebbe molliccia. Piuttosto, lasciate gli alimenti nell'uovo sbattuto una decina di minuti prima di rivestirli: risulteranno morbidi e la panatura aderirà ancora meglio.

Appiano: il vino dei suoi castelli

A SUD DI BOLZANO, LA RAFFINATA CITTADINA ACCOGLIE I VISITATORI CON DECINE DI EVENTI ENOLOGICI E UN PAESAGGIO CHE IL CLIMA MITE E LE ANTICHE FORTEZZE RIEMPIONO DI POESIA

a cura di Daniela Falsitta, testi di Paola Mancuso, foto di Nicoletta Valdisteno, si ringrazia il ristorante dello Schloss Hotel Korb per le ricette e la realizzazione dei piatti









La finestra a bifora di una suite dello Schloss Hotel Korb, il primo dei tre castelli collegati da un sentiero che si sviluppa nel territorio di Appiano (nell'altra pagina, la terrazza del ristorante). A sinistra, dall'alto: uno scorcio di Castel Boymont, il campanile di San Paolo e la via principale del paese.



Lo scenario è alpino, non fosse altro che per i profili dello Sciliar, il massiccio montuoso simbolo dell'Alto Adige, e del Catinaccio. Ma su queste morbide colline appena fuori Bolzano la natura è inaspettatamente gentile, quasi mediterranea, con buganvillee, meleti e, soprattutto, distese di vigneti a perdita d'occhio. Appiano, infatti, è uno dei 16 paesi che fanno parte della Strada del Vino dell'Alto Adige, tra le più antiche in Italia, speciale per le uve rosse della Schiava e dell'autoctono Lagrein, ma famosa anche per vini bianchi come Pinot bianco e grigio, Chardonnay e Gewürztraminer. La coltivazione della vite è da sempre un tutt'uno con questo territorio e fin dal Medioevo la produzione e il commercio del vino ne hanno determinato il benessere economico. Non a caso, Appiano è la zona più ricca di castelli e residenze nobiliari del Sudtirolo (se ne contano 180): la loro presenza austera scandisce un paesaggio di grande armonia, "pettinato" dagli ordinati filari delle vigne. Un percorso di visita ideale è il facile sentiero "dei tre castelli", con partenza da Schloss Korb, un maniero costruito attorno a una torre quadrangolare del 1236, ingentilita da bifore a tutto sesto profilate in pietra. Oggi è stato trasformato in un elegante albergo con una terrazza ristorante dalla splendida vista. Nella sua cantina scavata nella collina, dove vengono organizzate visite guidate e degustazioni, maturano le uve della tenuta con cui si producono Zweigelt, Pinot nero e Petit Manseng. Da Schloss Korb si percorre un sentiero che attraversa filari di viti e poi il bosco per raggiungere, dopo circa mezz'ora, Castel Boymont, costruito dai conti di Appiano nel 1230. Dopo un rovinoso incendio del '400, le cui tracce sono ancora visibili, non è più stato ricostruito e proprio per questo è rimasto un esempio autentico di stile romanico.

> segue a pag. 108

GNOCCHI AL FORMAGGIO GRIGIO

PER 4 PERSONE
20 g di burro - 50 g di cipolle sbucciate e tritate - 30 g di porri tritati - 150 g di pane a cubetti - 130 g di latte - 3 uova - 70 g di formaggio grigio sbriciolato (Graukäse) - noce moscata - sale
per guarnire: - 100 g di burro fuso - 40 g di formaggio grigio (Graukäse) - 20 g di erba cipollina

● **1** Versate il latte in una ciotola capiente e fatevi ammorbidire il pane mescolandolo con le mani. In una padella rosolate le cipolle e i porri nel burro finché sono dorati. Trasferite questo mix nella ciotola con il pane ammorbidito e mescolate bene. Aggiungete un pizzico di noce moscata, il formaggio grigio, salate e rimescolate. È molto importante mescolare bene a ogni passaggio, così tutto si amalgama perfettamente. Infine aggiungete le uova e mescolate fin quando l'impasto è perfettamente omogeneo. Trasferite la ciotola in frigo per un'ora.
● **2** Staccate circa 60 g di impasto e, usando i palmi delle mani bagnate, formate una grande polpetta di forma ovale. Continuate fino a esaurire l'impasto.
● **3** In una pentola d'acqua salata a leggera ebollizione fate cuocere gli gnocchi per 6-7 minuti. Sgocciolateli e serviteli con formaggio grigio grattugiato, burro fuso ed erba cipollina tritata.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 15 minuti**
● **490 cal/porzione**







Qui sopra, Castel d'Appiano che svetta imponente sul paese di Missiano e, a destra, gli affreschi della sua cappella, tra i quali è raffigurata la "mangiatrice di Knödel". Sotto, la Cantina sociale di S. Michele e le sue botti più antiche. Fondata oltre un secolo fa, è oggi una delle cantine più all'avanguardia d'Italia.





> segue da pag. 107

Salendo sulla torre, dalle finestre trifore si abbraccia la veduta spettacolare dello Sciliar e, sotto, la piana dove la vista spazia da Terlano fino a Bolzano. Nella corte del castello, durante la bella stagione, il giovane Peppi, addetto ai fornelli, cuoce sulla brace il migliore stinco della zona, servito su rustici taglieri, oltre a offrire costine, crostata di prugne, torta di semi di papavero e strudel. La passeggiata può proseguire per un'altra mezz'ora o poco più fino a castel Appiano, maestosa e inespugnabile fortezza che riporta in piena epoca medievale. La cappella del complesso è un gioiello artistico con preziosi affreschi duecenteschi che, insieme a scene religiose, raffigurano il paesaggio e le radicate abitudini locali, come lo Sciliar e la "mangiatrice di Knödel", la più antica rappresentazione del piatto che più di tutti esprime la gastronomia del territorio. I canederli , quelli veri, si possono gustare nell'osteria all'interno del castello, dove lo chef Markus li propone con erba orsina assieme ad altri piatti tipici, come i taglieri di speck prodotto e stagionato in loco e golose strauben (frittelle dolci tipiche tirolesi) accompagnate da confetture preparate in casa.

Facciate affrescate e giardini segreti

Il sentiero dei tre castelli si snoda nella zona di Missiano, una frazione di San Paolo. Il quale, a sua volta, è uno dei nove centri che compongono il Comune "diffuso" di Appiano. Uno di questi, appunto, è lo splendido paese di San Paolo, raccolto attorno a una pieve tra le più antiche dell'Alto Adige, caratterizzata da una singolare facciata asimmetrica completata nel '600 e da un campanile con la tipica cupola a cipolla. Una passeggiata lungo le viuzze del centro storico permette di ammirare case dalle facciate affrescate, imponenti portoni a tutto sesto ed erker, ossia i bow windows dell'Alto Adige che avevano la funzione di illuminare la stanza con la stube.

> segue a pag. 110


barberaepartners.com
COSÌ È L'AMORE...
PULITO E SANO
IGIENE E PROTEZIONE PER LA CASA E PER CHI CI ABITA
Rio Amici Domestici con Agente Biologico
SuperPotenza Pulente
L'esclusiva formula di Rio Detergenti con agente biologico garantisce il pulito sano. La sua azione super pulente elimina rapidamente anche lo sporco più ostinato.
Igiene Quotidiana Garantita
Elimina germi e batteri con agente naturale.
Azione Deodorante Totale
Elimina qualsiasi fonte di cattivi odori, deodora con effetto a lunga durata, 7 giorni su 7
Non Tossico • Ipoallergenico • pH Neutro
Profumo Menta Naturale
Elimina germi e batteri con agente naturale
RIO
con agente BIOLOGICO
Amici Domestici
ELIMINA I CATTIVI ODORI 7 GIORNI SU 7
allergenico
pH neutro
Non tossico
IGIENE E PROTEZIONE PER LA CASA E PER CHI CI ABITA
PAVIMENTI PARQUET
GRANDI SUPERFICI
IDEALE PER ESTERNI E CUCCE
NOVITÀ
Pulito e sano anche in bagno e in cucina
Tutto Bagno
5 AZIONI 5
pH NEUTRO
SANITARI PIASTRELLE SUPERFICI LAVABILI CROMATURE E WC
Tutto Cucina
SUPERPOTENZA
Non tossico
pH NEUTRO
IGIENIZZANTE
SGRASSANTE
LUCIDANTE
DEODORANTE
RISPETTA L'AMBIENTE
PRODOTTO CERTIFICATO UNIPA N. 1040
www.kemeco.it
KEMECO
ITALIAN QUALITY CLEAN AND HEALTHY
MADE IN ITALY
la qualità italiana nei detergenti di casa tua



GULASCH CON SPÄTZLE

PER 4 PERSONE
per il gulasch: 800 g di cipolle sbucciate e tritate - 1 kg di spezzatino di manzo - olio di semi - 150 ml di vino rosso secco - 2 cucchiai di aceto di vino bianco - 2 cucchiai di paprica dolce in polvere - 2 spicchi d'aglio - 1 foglia d'alloro - 1 cucchiaino di cumino - 1/2 cucchiaino di maggiorana essiccata - 1/2 cucchiaino di scorza di limone - 1 cucchiaio di burro - sale - pepe
per gli spätzle: 150 g di farina 00 - 2 uova intere - 80 ml di latte - noce moscata - sale - pepe

● **1** Preparate il gulasch: rosolate bene la carne in un tegame con qualche cucchiaio di olio caldo. Mettetela da parte lasciando il fondo di cottura nel tegame e rosolate in quest'ultimo le cipolle tritate finché sono dorate. Mettete nuovamente la carne nel tegame e fatela rosolare finché vedrete formarsi una crosticina marrone. Condite con sale, pepe e paprica e lasciate ancora sul fuoco qualche altro minuto a insaporire. Sfumate con il vino e l'aceto, versate 2 litri d'acqua e fate bollire a fuoco basso per circa 2 ore.
● **2** Tritate l'aglio e l'alloro, mescolateli alla scorza di limone, al cumino, alla maggiorana e al burro, quindi unite il mix allo spezzatino e, se necessario, regolate di sale, pepate e, se vi piace, aggiungete del succo di limone.
● **3** Preparate gli spätzle: in una ciotola mescolate con una frusta farina e latte, aggiungete le uova una per volta continuando a sbattere il composto fino a quando sarà molto omogeneo e vedrete comparire delle bollicine in superficie. Unite un pizzico di noce moscata, sale e pepe. Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata. Inserite l'impasto nell'apposito attrezzo per gli spätzle e fate cadere gli gnocchetti direttamente nell'acqua. Raccoglieteli con la schiumarola quando vengono a galla e serviteli con il gulash e il suo fondo di cottura filtrato.

MEDIA
● **Preparazione** 20 minuti ● **Cottura** 150 minuti
● **650 cal/porzione**

> segue da pag. 108

Le corti interne un tempo ospitavano stalla, aia e fienile, mentre nei sotterranei vi erano locali dedicati alla produzione del vino. Oggi questi spazi sono diventati fascinosi giardini segreti che ospitano le manifestazioni enogastronomiche e letterarie che si tengono durante la movimentata stagione estiva.

Porcini di Braies e farina di pere

San Michele è il borgo principale di Appiano, famoso per una cantina considerata tra le migliori in Italia. Valgono la visita la barricaia, dove maturano in botti di rovere vini bianchi come Chardonnay, Pinot bianco e Pinot grigio; l'esposizione dei diversi terreni e vitigni coltivati in zona e la scenografica cantina storica, del 1907, dove si ammirano enormi botti della capienza di 150 litri assemblate da maestri bottai della Carinzia con frontali intagliati e decorati da artigiani della Val Gardena. In paese, dopo uno shopping goloso nei panifici e nelle salumerie, una tappa imperdibile è il ristorante dello chef Herbert Hintner - stella Michelin dal 1995 - portavoce della cucina altoatesina. Uno dei suoi piatti più famosi è la testina di vitello con gelato alla senape, ma si possono assaggiare anche specialità a base di prodotti locali: funghi porcini dal lago di Braies per condire gli gnocchi di patata e farina di pere della val di Funes per preparare i ravioli con Graukäse. Da San Michele, si raggiungono in pochi minuti i laghi di Monticolo, due specchi d'acqua blu immersi nel verde di un'area protetta e premiati anche quest'anno da Legambiente con 5 vele. Si possono esplorare percorrendo l'itinerario didattico botanico a piedi o, per i meno allenati, inforcando comodissime ma ecologiche biciclette elettriche.



Degustazione di vini a San Paolo, in occasione dell'annuale Big Bottle Party. Lo splendido borgo, ricco di giardini e residenze nobiliari, si sviluppa attorno a un campanile alto 85 metri.

SALE&PEPE COLLECTION

ABBIAMO SCELTO SOLO I MIGLIORI

Stuzzichini estrosi per momenti raffinati



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

RICETTE SPECIALI

IMMAGINI SPETTACOLARI

Una serata speciale, una conversazione interessante con gli amici, un po' di musica e degli stuzzichini golosi: irresistibili, invitanti, appetitosi spuntini da prendere al volo, fra una chiacchiera e l'altra, proposti dal grande chef stellato Eric Frechon.

DAL 19 SETTEMBRE
A SOLO
€ 4,90*
IN PIÙ
DA COLLEZIONARE

Scoprite come cucinare gamberi in salsa satè, uova di quaglia speziate con granchio, caramelle di reblochon, caprino impanato alla frutta secca. Calde o fredde, monoporzione o a buffet, ottime ricette per un aperitivo da ricordare.

sale&pepe



Uno dei due laghi di Monticolo, raggiungibili dal centro di Appiano in pochi minuti d'auto. Circondati dai boschi, entrambi gli specchi d'acqua sono ideali per nuotare, grazie al microclima tiepido della zona. In basso, specialità in vendita ad Appiano.

KAISERSCHMARRN

PER 4 PERSONE
200 g di farina - 250 ml di latte - 6 uova - 80 g di zucchero semolato - 100 g di uvetta ammorbidita e strizzata - burro - zucchero di canna - confettura di mirtilli rossi - zucchero a velo - sale

● **1** In una ciotola mescolate la farina e il latte. Separate i tuorli dagli albumi e montate questi ultimi a neve molto ferma con lo zucchero semolato e un pizzico di sale. Unite i tuorli, uno alla volta, al mix di farina e latte mescolando con cura e, infine, incorporate delicatamente gli albumi così da ottenere un impasto ben gonfio.
● **2** Fate scaldare una padella di 24 cm di diametro e scioglietevi 30 g di burro. Versatevi circa 1/3 dell'impasto e cospargetelo di uvetta. Fate dorare la parte inferiore a fuoco moderato, quindi giratela con l'aiuto di una spatola per terminare la cottura anche dall'altra parte.
● **3** Tagliate il Kaiserschmarrn a pezzi irregolari con l'aiuto di una paletta. Guarnite con un fiocco di burro, spolverizzate con zucchero di canna e fate caramellare qualche istante. Trasferitelo in un piatto e ripetete tutta l'operazione con l'impasto rimanente. Servitelo caldo cosparso di zucchero a velo e accompagnato da una ciotolina di confettura.

FACILE
● **Prep. 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **490 cal/porzione**



TACCUINO DI VIAGGIO

SCHLOSS HOTEL KORB
In un antico castello di Missiano, un 4 stelle con ristorante e vini delle cantine di proprietà. www.schloss-hotel-korb.com

BURGSCHENKE HOCHEPPAN
Presso il castello di Appiano, escursioni, tiro con l'arco e la cucina casalinga di Markus. www.hocheppan.com

ZUR ROSE
È il regno dello chef Herbert Hintner, 1 stella Michelin. Via Innerhofer 2, San Michele Appiano, tel. 0471 662249, www.zur-rose.com

RESTAURANT PAULSER HOF
Una locanda dove la padrona di casa, Elke Schwarzer, propone piatti tipici e vini scelti con grande attenzione. Unterrainer Strasse 21, San Paolo, tel. 0471 662422 www.paulserhof.com



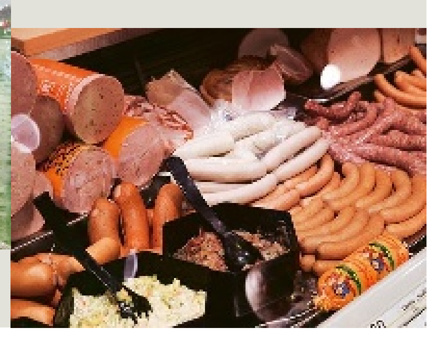
GARTENHOTEL MOSER
Resort nei pressi del lago di Monticolo con ristorante e centro benessere. www.gartenhotelmoser.com

CANTINA SAN MICHELE APPIANO
Nel cuore della strada del vino dell'Alto Adige, fondata nel 1907, è una delle cantine più importanti d'Italia. Fiore all'occhiello, i vini bianchi e rossi con etichetta Sanct Valentin. Via Circonvallazione 17, Appiano sulla Strada del Vino, www.stmichael.it

AZIENDA VINICOLA MARTIN ABRAHAM
L'azienda del giovane Martin, erede di una lunga dinastia di viticoltori, propone visite in cantina e nei vigneti, degustazioni e vendita di un pregiato Pinot nero e di altri vini fermentati naturalmente. Via Maderneto 29, Appiano sulla Strada del Vino, www.weingutabraham.it

SPITALER
Una bottega che vende pane di grano locale, segale e farro. Piazza San Michele 16, Appiano sulla Strada del Vino

INFORMAZIONI
www.appiano.com
www.bolzanodintorni.info




la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA NUOVA SCUOLA DI SALE&PEPE
È nata la NUOVA scuola di cucina di Sale&Pepe,
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5, a Milano,
a pochi passi dal Duomo.
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi e attività
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
IN COLLABORAZIONE CON
Arclinea
ca' puccino
NEFF
SPONSOR UFFICIALI
PHILIPS
Emilia Zaini
insal'arte
DUE VITTORIE
Saeco
VIRGILIO
SAMBONET
Voiello
CHINI
MOLINO GRASSI
MONDADORI

A caccia di ceramiche

TOUR ALLA SCOPERTA DI PIATTI ARTISTICI: DA AMMIRARE NEI MUSEI O DA ACQUISTARE NELLE BOTTEGHE DI TRADIZIONE

di Paola Mancuso, food stylist Claudia Compagni, stylist Stefania Aledi, fotografia Felice Scoccimarro

Hanno qualcosa in comune Bassano del Grappa, cittadina veneta famosa per il ponte degli Alpini, e Caltagirone, perla del Barocco siciliano nella Val di Noto, riconosciuta dall'Unesco come patrimonio dell'umanità. Le lega un fil rouge fatto, per l'appunto, di argilla rossa, smalto e decori, in un percorso che tocca, da nord a sud, ben 37 comuni riconosciuti come "di antica tradizione ceramica" addirittura da un'apposita legge che tutela e promuove questo nostro patrimonio artigianale e artistico. Per appassionati e collezionisti, il tour è l'occasione per visitare ridenti cittadine e borghi di grande bellezza, con musei dedicati di livello internazionale, botteghe artigiane e specialità locali da assaggiare. Dall'itinerario non può mancare Faenza, cittadina romagnola considerata un punto di riferimento: "faience" (Faenza in francese) è infatti il termine utilizzato nel mondo per indicare la maiolica.

> *segue a pag. 117*



In questa pagina: piatti di Ceramiche Fasano Grottaglie, Ceramiche Artistiche Bacchini Marianna, Ceramiche d'Arte Sambuco. Indirizzi a pagina 6

Curzul allo scalogno (Faenza)

pag.116



Piatto Ceramiche Artistiche Bacchini Marianna, posate vintage 100Fa, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pagina 6

Da sinistra: l'interno del Mic - Museo Internazionale delle Ceramiche di Faenza; un'esposizione di "capasoni" a Grottaglie; un negozio di maioliche artistiche a Deruta.





SIME



CORBIS



Involtini di alici (Grottaglie)

CURZUL ALLO SCALOGNO (FAENZA)

PER 4 PERSONE
300 g di farina -120 g di semola di grano duro - 4 uova - 200 g di guanciale - 200 g di scalogni - 200 g di pomodori pelati - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 bicchiere scarso di vino rosso - 4 foglie di basilico - 3 foglie di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mescolate la farina e 100 g di semola con le uova e impastate per circa 10 minuti, fino a ottenere un composto sodo; avvolgetelo in pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti. Quindi, stendete l'impasto in una sfoglia dello spessore di 3 mm e lasciatela asciugare per 10 minuti. Dividetela in 2 parti, cospargetele con la semola rimasta e arrotolatele; tagliate le sfoglie a striscioline di circa 3 mm.
● **2** Sbucciate gli scalogni, affettateli sottili e stufateli dolcemente in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, il rosmarino e il guanciale tagliato a striscioline. Bagnate con il vino e lasciatelo evaporare; quindi, unite i pomodori spezzettati, 1 presa di sale e proseguite la cottura per 20 minuti. Eliminate il rosmarino e pepate.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata bollente per 3-4 minuti, scolatela, trasferitela nella casseruola con il sugo e fatela insaporire per 1 minuto. Cospargete con il prezzemolo, il basilico e la salvia tritati, mescolate e servite.

MEDIA ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 40 minuti** ● **820 cal/porzione**

INVOLTINI DI ALICI (GROTTAGLIE)

PER 4 PERSONE
600 g di alici - 150 g di pane raffermo - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 30 g di capperi sotto sale - 100 g di pomodorini di Pachino - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Dissalate i capperi, asciugateli e tritateli nel mixer con una manciata di foglie di prezzemolo. Pulite le alici: eliminate la testa, le interiora e la lisca, apritele a libro, sciacquatele sotto l'acqua corrente e asciugatele.
● **2** Spezzettate il pane e frullatelo nel mixer con una grossa manciata di foglie di prezzemolo, una presa di sale e l'aglio sbucciato; frullate fino a ottenere un trito fine e omogeneo. Scaldate 4 cucchiai d'olio in una padella, tostatevi il trito preparato e lasciatelo raffreddare. Distribuitelo sulle alici, arrotolatele e fissatele con uno stecchino.
● **3** Lavate i pomodorini e tagliateli a tocchetti. Scaldate 4 cucchiai d'olio nella stessa padella usata per tostare il trito aromatico, unite i pomodori e il trito di capperi e prezzemolo e cuocete per 5 minuti. Unite gli involtini e cuoceteli su fiamma vivace per 5-6 minuti. Servite le acciughe calde o fredde, a piacere.

MEDIA ● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **370 cal/porzione**

PAMMELATI (DERUTA)

PER 6 PERSONE
200 g di pangrattato - 100 g di gherigli di noce - 350 g di miele di acacia - 1 arancia non trattata - zucchero a velo - olio di semi di arachide - sale

● **1** Lavate l'arancia, asciugatela e grattugiatene la scorza con una grattugia a fori medi. Tritate i gherigli di noce nel mixer fino a ottenere un composto non troppo fine.
● **2** Scaldate il miele in una casseruola su fiamma bassa fino a quando diventa fluido. Unite il pangrattato, le noci, la scorza d'arancia e un pizzico di sale; cuocete il composto su fiamma bassa per 7-8 minuti, fino a quando diventa denso. Lasciatelo raffreddare.
● **3** Prelevate 1 cucchiaio scarso di composto e formate un filoncino arrotondato; proseguite nello stesso modo fino a esaurire il composto. Scaldate abbondante olio in una padella, adagiatevi 5-6 pammelati alla volta e friggeteli per 1 minuto fino a quando diventano dorati. Scolateli e serviteli caldi o freddi, cosparsi con zucchero a velo.

MEDIA ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti** ● **455 cal/porzione**

MIC - Museo Internazionale delle Ceramiche - Faenza (Ra)
Tra le più grandi raccolte al mondo; www.micfaenza.org

Museo Regionale della Ceramica - Deruta (Pg)
Il più antico in Italia, con 6.000 opere; www.sistemamuseo.it

Museo della Ceramica - Grottaglie (Ta)
Articolato in 5 sezioni, dalle maioliche ai presepi; www.museogrottaglie.it

> *segue da pag. 114*

Vale una visita il Mic - Museo internazionale delle Ceramiche, dove si ammirano capolavori come i famosi "bianchi", superfici candide su cui spiccano decori appena accennati, espressione dell'arte faentina al suo culmine, nel Quattro-Cinquecento. Il Rinascimento è stato il periodo d'oro anche per Deruta, borgo in collina affacciato sulla campagna umbra, quando nobili e facoltosi commissionavano agli artigiani "piatti da pompa" per banchetti fastosi, decorati "a quartieri", con il bordo decorato a settori. Le tante botteghe artigiane di uno dei "Borghi più belli d'Italia" confermano il legame con questa tradizione insieme al Museo regionale, il più antico in Italia dedicato alla ceramica (1898), all'interno del trecentesco ex convento di San Francesco. Anche a Grottaglie, caratteristica cittadina pugliese, tutto parla di vasai: ai piedi del castello Episcopio, oggi Museo della ceramica, si stende il variopinto "quartiere delle ceramiche", con forni di cottura e laboratori che producono i raffinati "bianchi" o i rustici "capasoni", grossi contenitori per il vino dalle tonalità che vanno dal verde marcio al giallo ocra, al blu cobalto. Tra i preferiti dai turisti, i tipici "pumi", boccioli stilizzati di buon augurio.



Pammelati (Deruta)

In questa pagina: piatto Ceramiche d'Arte Sambuco, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Nella pagina a fianco: piatto Ceramiche Fasano Grottaglie, tovaglia Tessitura Toscana Telerie. Indirizzi a pagina 6

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



ALTA MAREA CIÙ CIÙ

Alta Marea è uno spumante brut varietà Passerina dal colore paglierino chiaro brillante e dal perlage fine e continuo. Forte è l'intensità olfattiva di fiori e frutti freschi sui quali emerge la zagara. È da consumare come aperitivo e in abbinamento a delicati antipasti freddi di pesce.



FINI GUSTO & BENESSERE

Le nuove ricette Fini Gusto & Benessere sono state sviluppate con il contributo di Gusto & Benessere-Art Joins Nutrition - Qualità nutrizionale Garantita, marchio che identifica cibi bilanciati dal punto di vista nutrizionale. I prodotti: Tortellini al prosciutto crudo magro, Tortelloni al brasato di carne delicata e Ravioli di ricotta fresca e ortiche.



OLIO CUORE

Olio Cuore è naturalmente ricco di polinsaturi Omega 6, tra cui l'acido linoleico, che aiuta a controllare il colesterolo. Contiene, inoltre, naturalmente fitosteroli ed è fonte di vitamine B6 ed E. Olio Cuore, per il suo gusto gradevole e leggero, è ideale per i piatti a crudo, ma è indicato anche per fritture leggere.



TONNO AURIGA E SAN CUSUMANO

Auriga e San Cusumano: due linee di tonno in scatola che si distinguono per sapore, profumo, leggerezza. In entrambi i casi si tratta di tonno prodotto in Sicilia dall'azienda Nino Castiglione che lavora il pesce da oltre 80 anni secondo i dettami della tradizione siciliana.



NOVITÀ DA OROGEL

Il cous cous vegetariano Orogel è una ricetta leggera e gustosa, che alla semola unisce la migliore selezione di verdure per un piatto ideale per la cucina vegetariana, senza grassi né sale aggiunti e naturalmente ricca di fibre, ma che si può personalizzare aggiungendo carne o pesce.



NUOVE FARINE MOLINO SPADONI

Molino Spadoni presenta le nuove farine specifiche per pizze "home made" davvero speciali: Farina per Pizza Nera ai 7 Cereali e Farina per Pizza con i Fiocchi per chi ama la pizza morbida e soffice.



DALL'ALTO ADIGE GARANTITO

L'autunno è il periodo dell'anno migliore per i tre prodotti ambasciatori del progetto europeo "Dall'Alto Adige. Garantito". La stagione regala infatti le 13 varietà di Mela Alto Adige IGP; il Formaggio Stelvio DOP diventa superlativo e lo Speck Alto Adige IGP garantisce tutta la qualità di un'antica lavorazione.



W IL POLLO

A tavola gli italiani scelgono il pollo, ma resistono tanti falsi miti. Per sfatare i falsi miti e fare luce sui temi della sicurezza, un team di esperti risponde attraverso la campagna 6 verità sul pollo promossa dal blog W il Pollo (www.vivailpollo.it), la piattaforma che Unaitalia dedica ai milioni di chicken lovers.



DOLCE CASA CAMEO

DolceCasa cameo amplia la sua offerta alle scuole primarie con nuove esperienze didattiche multimediali. A ciò si aggiunge l'esperienza in cucina, in cui i piccoli, seguiti da un pasticciere cameo, collaborano nella realizzazione di una ricetta. Per prenotazioni: numero verde 800-829170

Mafé

IN SENEGAL LE COLTIVAZIONI DI ARACHIDI LASCIATE IN EREDITÀ DAI FRANCESI HANNO ISPIRATO UNA GUSTOSA SALSA, PROTAGONISTA DELLA CUCINA DEL PAESE AFRICANO

a cura di Daniela Falsitta, testi e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

Passeggiando per Dakar, il profumo delle arachidi avvolge strade e mercati come una nuvola. I senegalesi ne vanno ghiotti e le sgranocchiano a ogni ora del giorno: tostate, ma anche crude, fritte, salate o zuccherate. Le arachidi però non sono solo un semplice snack, costituiscono anche l'ingrediente principale di uno dei piatti più appetitosi della cucina senegalese: il mafé. Originaria del Mali, questa preparazione a base di burro di arachidi si è diffusa in molti Paesi dell'Africa sub-sahariana, dalla Guinea al Burkina Faso, dal Congo, dove viene cucinata con il nome di moambe fino al Cameroun, dove è nota come nfiang owondo.

> *segue a pag. 120*



BURRO DI ARACHIDI

Il luogo di nascita della pasta di arachidi è molto lontano dall'Africa. Ha origine sugli altipiani andini, dove il frutto veniva utilizzato già in epoca precolombiana per il suo valore energetico. Da qui le arachidi si diffusero nel resto del mondo con il nome tlālcacahuatl ("cacao di terra"), il che spiega il francese cacahuètes. Nella cucina andina esistono diverse ricette a base di pasta di arachidi, ma per arrivare al burro che oggi conosciamo bisogna aspettare il brevetto del farmacista canadese Marcellus Gilmore Edson che, nel 1884, lo mise a punto come ricostituente di proteine vegetali in grado di favorire una dentatura perfetta.



Nella pagina precedente: tessuto Wax Print di Shop Saman. Indirizzi a pagina 6

STUFATO DI VERDURE IN SALSA MAFÉ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di gombo (nei supermercati più forniti, anche con il nome di okra) - 200 g di carote grandi - 200 g di cavolo verza - 1/2 melanzana - 3 pomodori da sugo maturi - 2 cipolle medie - 125 g di burro di arachidi - 60 g di concentrato di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino canì (habanero rosso) - 80 ml d'olio di semi di arachide - 1 mazzetto di aromi - sale

● **1** Sfogliate la verza, raschiate le carote e dividetele a pezzi. Lavate tutte le verdure. Tuffate in acqua bollente salata i pomodori e scolateli non appena la pelle si apre: spellateli, divideteli a pezzi e teneteli da parte.
● **2** In un'altra pentola tuffate in abbondante acqua salata bollente il mazzetto aromatico con i gombo, la melanzana, le carote e scottateli per alcuni minuti. Scolateli, tagliate a tocchi la melanzana e i gombo e lasciateli in un colino a perdere acqua. Filtrate il brodo vegetale ottenuto e tenetelo da parte. In un'altra pentola scottate le foglie di verza tagliate a listarelle e scolatele.
● **3** Affettate le cipolle sottilmente e stemperate il burro di arachidi in 250 ml di brodo. Scaldate in una casseruola l'olio di semi, unitevi le cipolle e fatele soffriggere finché saranno morbide, aggiungete il concentrato, i pomodori e l'aglio schiacciato e infine i gombo, la melanzana e le carote preparate, mescolate e incorporate adagio mezzo litro di brodo: proseguite la cottura regolando di sale.
● **4** Dopo 5 minuti unite il burro d'arachidi sciolto e poi le foglie di verza e il peperoncino intero. Portate a cottura la preparazione mescolando ogni tanto. Servite il mafé con riso lessato come piatto unico.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti**

> segue da pag. 119

Tuttavia il Senegal, che rappresenta una punta di diamante tra le cucine dell'Africa occidentale e vanta coltivazioni intensive di arachidi introdotte dai francesi, è il Paese con la più ampia varietà di ricette. Qui le arachidi rappresentano un'importante fonte di reddito e vengono coltivate in circa il 90% dei villaggi. Ad accompagnare il mafé in Senegal c'è quasi sempre del riso long grain cotto a vapore (una varietà introdotta dall'Indonesia in epoca coloniale per fronteggiare la carestia causata proprio dalla monocoltura di arachidi). Ma il mafé, che nella lingua mandingo bambara del Mali significa salsa, viene preparato anche con molti altri ingredienti e il suo nome quasi mai viene pronunciato da solo. Se è con verdure e tuberi bolliti - igname, banane plantain, taro, patate dolci, macabo - si parla di mafé légumes. Quando è stufato con il manzo, diventa mafé boeuf, con il pollo, mafé poulet, con il pesce, mafé poisson mentre con i baccelli di gombo (o okra) è un mafé kandja.

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



FONTE ESSENZIALE

Fonte Essenziale è la nuova acqua minerale naturale di origine termale che arricchisce la gamma prodotti Ferrarelle. Scaturisce dalle Terme di Boario ed è caratterizzata da una composizione naturale di tipo bicarbonato-solfato-calcico-magnesiaco. È povera di sodio e ricca di solfati e magnesio. Utile per l'intestino.



PAUSA PRANZO INFORMA

OrtoRomi presenta la nuova linea Pausa Pranzo InForma Insal'Arte, gustose e pratiche insalate complete di condimenti, forchettina e salviettina, quindi ideali per un pranzo fuori casa. Tre le nuove ricette: Bulgur e Quinoa con olive kalamata, Finocchio e Ananas, e Melograno e Mix di Semi.



NUOVA RICETTA SPECIAL K®

Il benessere inizia dalla prima colazione grazie a Nutri K™, la nuova ricetta dei fiocchi di cereali Special K, un modo nutriente e delizioso per cominciare la giornata. Nutri K™ è un mix esclusivo di fibre, cereali integrali, nove vitamine e minerali essenziali ed una combinazione di zinco e vitamina D.



POMODORO VALFRUTTA

Conserve Italia ha adottato un packaging più leggero per la polpa di pomodoro Valfrutta nell'ottica di riduzione delle emissioni di anidride carbonica che dal 2011 si sono ridotte del 19%.



NETTARI E SUCCHI ALCE NERO

I nettari e i succhi di frutta biologica Alce Nero sono prodotti con frutta fresca selezionata e lavorata entro dodici ore dalla raccolta che viene trasformata in purea e successivamente in nettare o succo con la sola aggiunta dello zucchero di canna proveniente dal commercio Fairtrade.



MAIONESE BIOLOGICA BIFFI

Più che maionese una soffice mousse prodotta con uova italiane provenienti da galline allevate a terra e alimentate con mangimi da agricoltura biologica. Si può gustare con qualsiasi tipo di carne, pesce, verdure fresche e cotte.



GERMINAL BIO SENZA LIEVITO

Germinal Bio Senza Lievito è una linea di biscotti e filoncini interamente realizzati senza agenti lievitanti ed arricchiti da ingredienti che garantiscono un elevato apporto di fibre e nutrienti essenziali.



NUOVI SUCCHI LENI'S

La spremuta di mele Leni's, senza l'aggiunta di zucchero né di conservanti, oggi potrà essere assaporata anche nelle versioni Mela & Zenzero e Mela & Sambuco. Mela & Zenzero è una bevanda fresca e dissetante; l'abbinamento più tradizionale Mela & Sambuco ha un gusto naturale ed aromatico.



CUCINA BARILLA

Cucina Barilla è un modo innovativo per cucinare piatti gustosi con il minimo sforzo.
Il sistema è composto da un forno tecnologicamente avanzato realizzato da Whirlpool e da una gamma di kit studiati da Barilla per cucinare molti piatti come pane, pasta, risotti, pizza, focacce e torte.



NEL NUMERO DI OTTOBRE

PASTA CORTA AI SAPORI D'AUTUNNO
Zucca, broccoli e salame si accompagnano ai paccheri sfiziosi, mentre gli ortaggi di stagione entrano in scena accanto a orecchiette, cavatellucci, pennette, fusilli e campotti.



SPEZZATINI COMFORT FOOD
Saporiti bocconcini di vitellone, maiale, agnello, manzo e anatra interpretano sei golosissime ricette che stuzzicano il palato. Per carnivori impenitenti.



IL MAGICO MONDO DEL CAFFÈ
Dolce, con spezie, in tazzina o nel golosissimo Kugelhupf; ma anche salato nel risotto e con il filetto di vitello. Caffè a 360 gradi.

in edicola dal 19 settembre

SALE&PEPE
n. 9 SETTEMBRE 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Giovanna Baseggio, Amelia Bertottilli, Patrizia Cantoni, Fulvia Carmagnini, Maddalena Caruso, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Ernesto Fagiani, Sara Farina, Miriam Ferrari, Luisa Gardiman, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Sonia Fedrizzi, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Stefano Scatà, Michele Tabozzi, Claudio Tajoli, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali


UNO di famiglia!
STUFFER
Yogurt Cremoso
lamponi
con Frutta frullata
Pasta SFOGLIA rotonda
230g
Crea...